

# Cours de cuisine en ligne





ATELIER DE CUISINE EN LIGNE

*Vous souhaitez...*

*Préparer un bon plat ou dessert entièrement végétal et sans gluten ?*

*Apprendre des techniques culinaires et étoffer vos compétences en cuisine ?*

*Passer un bon moment en groupe, depuis le confort de votre maison ?*

*Renouveler votre cuisine et goûter à autre chose ?*

Rejoignez-moi pour un atelier de cuisine saine et gourmande !

Vous apprendrez notamment à préparer des pâtes végétales et sans gluten qui lèvent parfaitement, à **déjouer les pièges des préparations sans œuf**, à confectionner des mets goûteux, non pâteux, à la texture aérienne et moelleuse...

Non seulement vous passerez un **moment sympa** avec des personnes aussi chouettes que vous, mais en plus vous trouverez **force, motivation et explications** pour faire de votre matinée, après-midi ou soirée un moment riche en couleurs et saveurs.

Ensemble, nous préparerons un plat ou un dessert végétalien (sans produits d'origine animale – donc sans lactose, sans œuf, sans miel, etc.) et sans gluten (sans blé ni dérivés) **dans la joie et la bonne humeur. Depuis le confort de votre cuisine.**

**Choisissez l'atelier de cuisine en ligne vegan sans gluten qui vous fait envie** grâce au calendrier ci-dessous ou [directement ici](#). Cliquez ensuite sur la date inscrite avant l'intitulé du cours (exemple 06.03), puis sélectionnez l'horaire proposé (exemple 17:00). Le paiement s'effectue dans la foulée.

**Quatre jours au plus tard avant le jour J** (ou après votre inscription si elle a lieu moins de quatre jours avant le cours), je vous enverrai la liste des ingrédients et du matériel indispensables à la réalisation du plat ou dessert que vous avez choisi. **Un lien pour vous connecter à la session** vous sera également fourni.

Si vous ne disposez pas du matériel adéquat, si vous ne consommez pas un aliment en particulier ou s'il vous est impossible de vous procurer un ingrédient, aucun problème : vous aurez bien sûr la possibilité de m'envoyer un message et **nous trouverons une alternative facilement. Je m'adapte à vous !**

Pour participer à l'atelier en direct, il vous faudra disposer d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette muni(e) d'une connexion Internet avec un débit suffisant pour pouvoir accéder au contenu en live. **Assurez-vous de vous trouver dans votre cuisine au calme**, libre de toute distraction qui pourrait empêcher le bon déroulement du cours.

Enfin, à l'issue de l'atelier de cuisine en ligne vegan sans

gluten, la vidéo replay ainsi que la recette seront envoyés à toutes les personnes inscrites, qu'elles aient suivi ou non le cours en ligne.

Au plaisir de cuisiner avec vous.

*Xx Alice, votre green cheffe et coach bien-être en virtuel*

### **Elles/ils ont participé !**

« Merci pour ce grand cours (dans tous les sens du terme), c'était vraiment génial. J'étais un peu découragée par l'ampleur de la tâche et finalement, tout s'est super bien goupillé. Je trouve que l'idée des cours en ligne est une pépite, justement ce que je recherchais cette année ! » – Sarah

« Tu expliques bien. Et faire en visio avec toi élimine le facteur INTIMIDANT (et décourageant) des recettes compliquées ! Et aujourd'hui les enfants ont préparé (presque) en autonomie tes petits sablés. Ils étaient ravis. On va s'inscrire à d'autres ateliers ! » – Marie

« C'était un vrai plaisir de partager ces deux ateliers ! » – Juliette

Merci de prendre connaissance des conditions générales de vente avant d'effectuer votre achat. [Téléchargez les conditions générales de vente.](#)