



EURL L'Atelier de CRUsine

*L'Essentiel Saveurs Crues*

5 rue de la Fontaine - 34000 Montpellier

### ***Fiche d'inscription « Atelier de CRUsine »***

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Email : .....

• Programme de l'Atelier ou du Cours particulier :

\*Apport théorique en matière d'alimentation et de bienfaits nutritionnels et des vertus de l'alimentation vivante, **présentation des matériels et techniques propres à la cuisine crue**, conseils et astuces. Découverte des ingrédients et denrées alimentaires utilisés en cuisine crue, de façon à remplacer la crème, le lait, les œufs, les farines. Vous apprendrez ainsi à **cuisiner sans produits laitiers, sans farine, sans œuf, une cuisine saine et végétale**, sans gluten et sans produits animaux (vegan), respectueuse de votre santé et de l'environnement, et répondant aux besoins de votre corps.

\*Apprentissage des **techniques de base propres à la cuisine crue** pour la préparation et la transformation des ingrédients en crèmes, sauces, laits végétaux, jus & smoothies, salades, soupes, desserts et pâtisseries crues.

- Comment réaliser des préparations simples, rapides, délicieuses, végétales et crues
- Comment réaliser vos desserts, entremets, pâtisseries, crèmes dessert ...
- Comment réaliser de délicieux jus & smoothies
- Quelles techniques et ingrédients utiliser pour obtenir les consistances souhaitées
- Quels sont les différents ustensiles et matériels, et comment les utiliser...

\*Réalisation de plusieurs recettes d'alimentation vivante, de boissons et de desserts, selon les thèmes abordés et les saisons, à partir de produits frais, de saison, principalement locaux et à partir d'ingrédients de première qualité et bio.

\*Dégustation des recettes réalisées pendant l'atelier ou le cours.

**\*Enseignement théoriques et partage de connaissances en matière de santé et d'alimentation vivante**

• **Je souhaite m'inscrire à : (cocher la case)**

**1 cours particulier** – selon durée – à partir de 80€ (2h30 de cours particulier) :

**1 atelier collectif** (minimum 5 personnes\* / maximum 10) – durée 3h00 - 45€ :

*\*possibilité d'annulation (avec remboursement intégral) si moins de 5 inscrits*

- Dates de l'atelier ou du cours particulier : .....

Lieu : L'Essentiel Saveurs Crues, 5 rue de la Fontaine, 34000 Montpellier ou à domicile.

- Horaires : .....

- Avez-vous des attentes particulières pour cet atelier ?

.....

- A prévoir : un tablier de cuisine (si vous avez), bloc et stylo. Un bon couteau de cuisine.

- Conditions de vente : Atelier ouvert à tous, particuliers et professionnels, à partir de 16 ans (si accompagné d'un adulte). Minimum 5 participants.

L'atelier peut être annulé si le nombre minimum de personnes n'est pas atteint pour la date souhaitée. L'inscription pourra être reportée sur une autre date, ou transformée en cours particulier.

Le paiement total est dû avant le cours, dès l'inscription.

Le paiement préalable est la seule manière de confirmer votre réservation.

L'inscription n'est définitive qu'à réception du bulletin d'inscription complété accompagné du règlement par courrier à l'adresse suivante : L'Essentiel Saveurs Crues, 5 rue de la Fontaine, 34000 Montpellier

En cas d'annulation de l'atelier faite de l'EURL L'Atelier de CRUsine, le paiement sera remboursé en intégralité ou porté en crédit pour un autre atelier ou stage.

L'inscription est remboursable si annulation plus de 15 jours avant la date, remboursable si l'annulation intervient dans les 15 à 10 jours avant la date, n'est pas remboursable si moins de 10 jours avant la date, mais utilisable pour un autre atelier ou prestations/services, ou peut-être cédée à une tierce personne.

Les tarifs sont indiqués en TTC, comprenant TVA 20%.

- Je soussigné(e) ..... atteste avoir lu et approuve les conditions de vente.

Date : .....

Signature :

