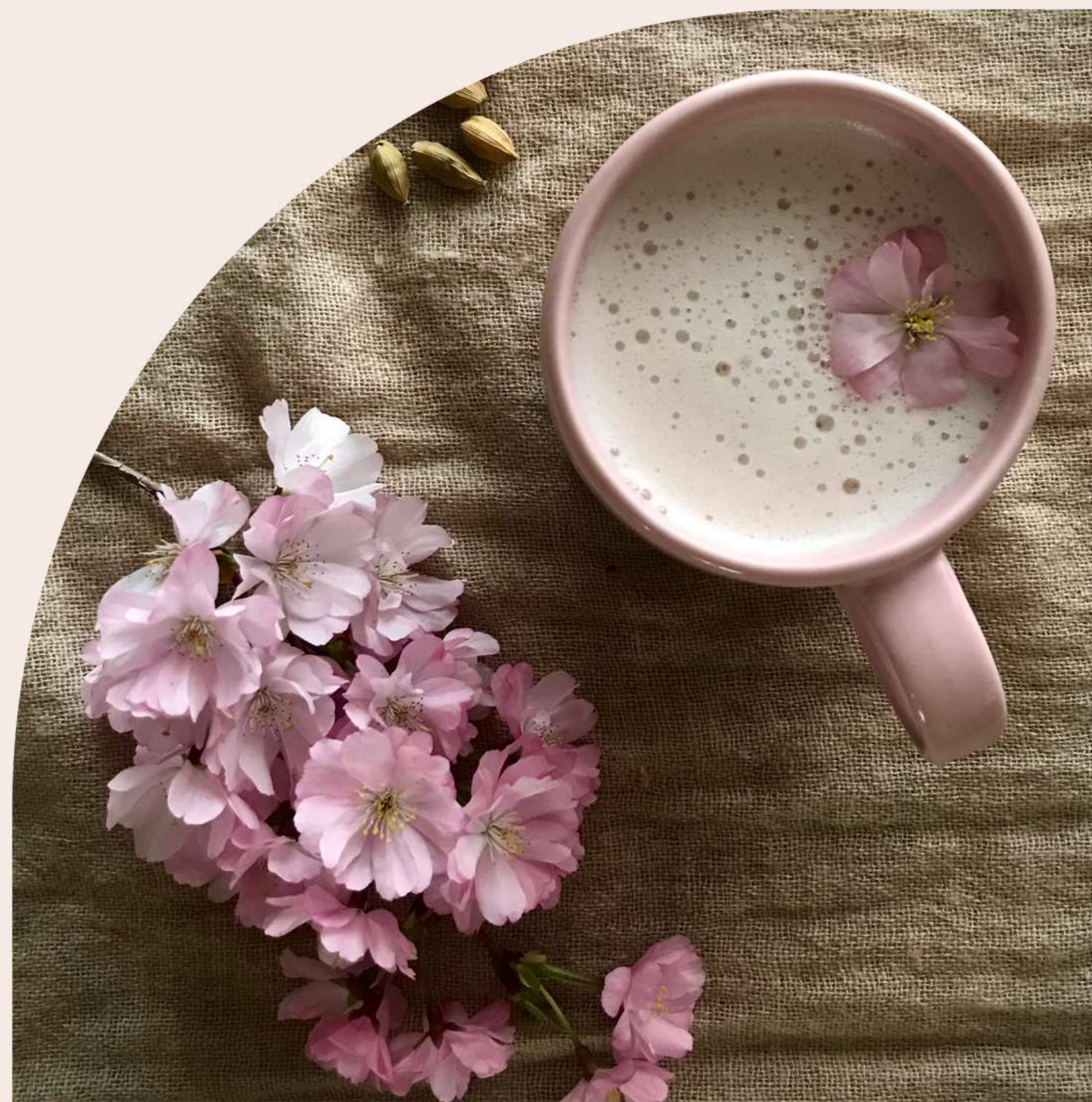




# Emma dans la cuisine

Cheffe Naturopathe





# À propos

Un service de cuisine nomade naturelle, végétarienne, de saison, avec une attention toute particulière portée à la provenance et au mode de culture des ingrédients.

Ma cuisine sent le soleil de la Méditerranée et mes plats se laissent volontiers agrémentés d'épices vertueuses, d'huiles infusées aux plantes & de supers-aliments.

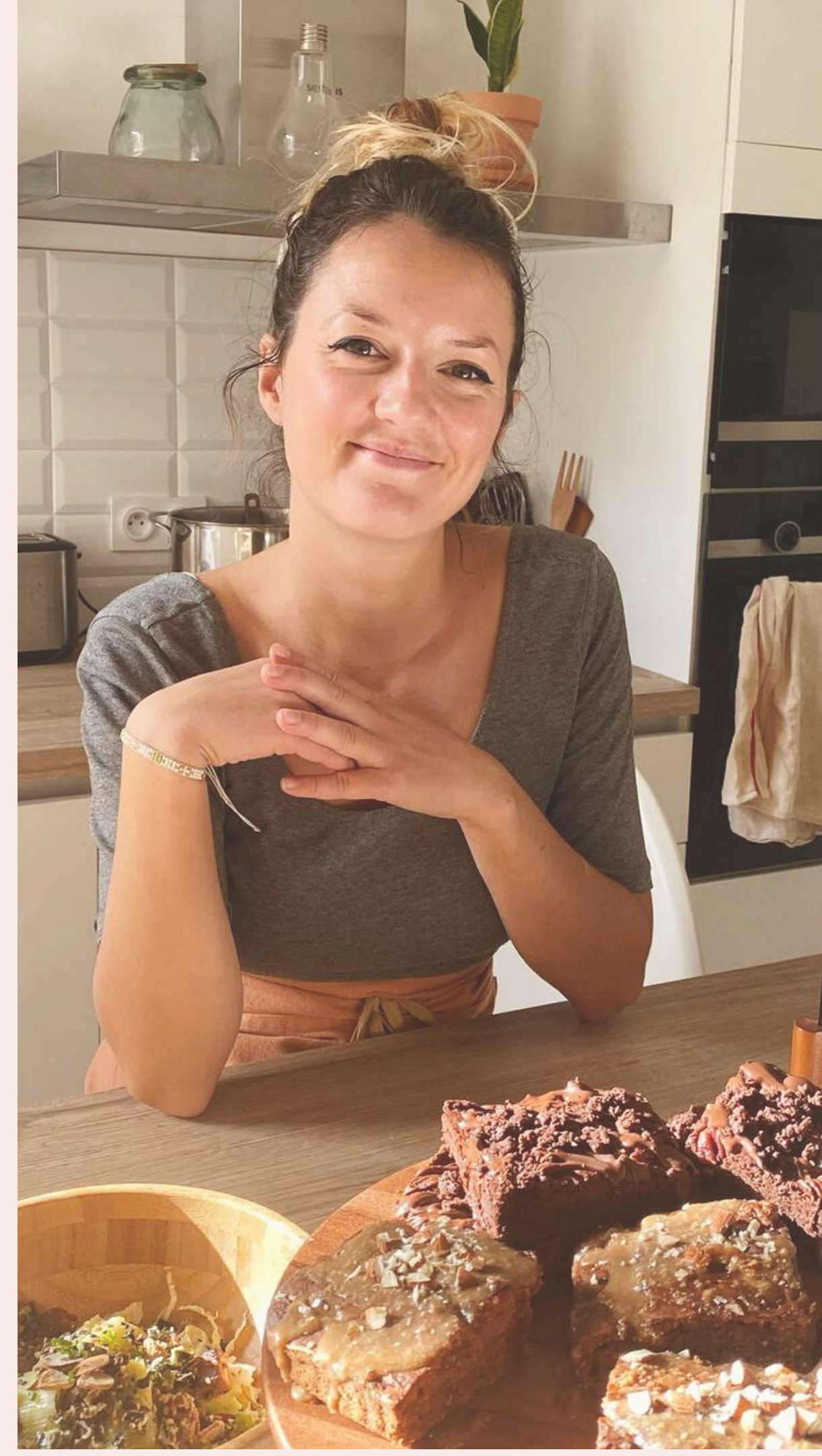
Je propose des menus sains, créatifs, responsables et régressifs, qui évoquent des souvenirs et appellent au Voyage.

# Qui est Emma ?

Je suis conseillère en Naturopathie, et cuisinière passionnée et créative.

Emma dans la Cuisine reflète ma façon d'interpréter la cuisine saine et naturelle ; en y apportant de la modernité, beaucoup de gourmandise, et une touche **funky**.

Tous les menus que je propose sont élaborés autour des principes de la Naturopathie (équilibrés, frais, bio, généralement sans gluten, revitalisants, non transformés, apaisants...).





# Au menu

Formule entrée / plat / dessert / buffet

## Entrées

Fêta rôtie miel & thym / Gazpacho andalous / Asperges laquées au miso / Pissaladière Antiboise / Carpaccio de betterave aux herbes fraîches / Aubergines roulées crème de feta / Spring rolls / Keftedes de Santorin & tzatziki / ...

## Plats

Parmigiana d'aubergines / Ratatouille provençale / Curry thaï aux légumes / Tandoori de pois chiches aux tomates cerises / Boulettes de tofu Korma / Petits farcis niçois / Pad Thaï / Chili sin carne / ...

## Desserts

Gâteau nuage crème de coco & citron vert / Brownie au sarrasin / Basboussa pistache & fleur d'oranger / Tarte pêche, citron vert & romarin / Cheesecake mango curd / Moelleux rose & framboise / Labneh miel, safran & cardamome / Tarte aux fraises & crème de rhubarbe / Moelleux abricot, noix & lavande / ...

# Au menu

## Formule Yogis Bowls

Des bowls végétariens de saison, sains et gourmands, comparables à des “Buddhas Bowls”. L’idée du Yogi bowl est de faire voyager les papilles en proposant un plat unique complet.

**Levantine Bowl** : Quinoa, concombres, pois chiches sautés à la harissa, aubergines rôties au Zaatar, pickles de betterave, sauce citron-tahini, menthe fraîche.

**Vida loca** : Riz 3 couleurs, haricots noirs fumés au Chipotle, courgettes rôties aux épices mexicaines, Avocats, pickles d'oignons rouge, pico de gallo, salsa verde.

**Japanese style** : riz thaï semi complet, tofu à la japonaise, champignons au soja, poireaux laqués au miso, vinaigrette miso-gingembre, crunchy topping.

**Indian Bowl** : Riz basmati au cumin, dahl coconut, fenouil rôti au masala, pickles d'oignons à la cardamome noire, coriandre, amande, sauce menthe.

**Thai Bowl** : Riz thaï, tofu sauté à la citronnelle, chou rouge émincé, aubergines caramélisées au gingembre, sauce peanuts ginger, cacahuètes, coriandre fraîche.

**Provence bowl** : Riz de camargue, ratatouille Niçoise, tofu au pesto Rosso, concombre, olives noires, croutons à l’ail, basilic frais.

Ce type de plat est idéal pour les petits évènements d’entreprise type séminaires, AG, réunions ...

Les inspirations évoluent au fil des saisons.

Pour en savoir plus sur les formules Bowls + Desserts, contactez-moi.





# Au menu

## Brunch & petits déjeuners

Tarte tomate, miso & tahini / Kuku Sabzi (frittata perse aux herbes) / Avocado toast / Focaccia fleurie / Pakoras de légumes / Oeufs mollets à la Turque (huile d'harissa & labneh) / Congee / Taboulé ras el hanout / ...

Banana bread / Energy balls / Pancakes avoine, banane & cardamome / Chia pudding / Granola maison / Waffles brownies / Bircher muesli / Salade de fruits à la fleur d'oranger / Labneh aux fruits frais / Shortbread au thym / ...

## Boissons

Eaux aromatisées aux fruits & thés glacés / Smoothies saisonniers / Infusions aux plantes / Chaï latte / Golden Latte / Lavender & camomille milk / Matcha Latte / Latte charbon et sésame noir / Latte safran, rose, fleur d'oranger / Cafés glacés / ...

Plus de choix de plats et de boissons sur demande.

Faites-moi part de vos envies et besoins et je vous proposerai un menu en adéquation avec votre demande.

**Cette liste est non exhaustive et peut subir des modifications selon la disponibilité des produits.**

Groupes de 8 à 70 personnes.

# Au menu

## Cocktails (bouchées salées et sucrées)

Mini pissaladières Antiboises / Focaccia sandwich à la crème de betterave & fêta / Madeleine tomate séchée & pesto / / Spring rolls floral & peanut / Muffin courgette, chèvre, dattes et noisette / Tartelettes shakshuka / Pakora muffin / Green falafel / Tartelette tomate cerise, labneh & zaatar / ...

Carrot cake cookie sandwich / Mini brownie sarrasin & noisette / Mini cheesecakes fraise fleur d'oranger / Bouchée Chai & caramel de dattes / Mini basboussa framboise crème de rose / Mini tartelette aux fruits rouges / Shortbreads à la cardamome / Bouchée abricot, noix & lavande / ...

## Tartinables

Houmous miso & gingembre / houmous au ras el hanout/ baba ganoush / labneh Tzatziki/ Zaalouk de courgette / tapenade provencale / houmous de pois cassés à la menthe / Ktipiti / ...

Plus de choix de plats et de boissons sur demande.

Faites-moi part de vos envies et besoins et je vous proposerai un menu en adéquation avec votre demande.

À partir de 4 bouchées minimum.





# Mais aussi...

Vous pouvez également me contacter pour :

Toutes vos demandes seront étudiées et un devis personnalisé vous sera communiqué.

Je m'adapte à tout type d'allergies et/ou intolérances (sans gluten, sans lactose, vegan, végétarien, ...) et de thème.



**Pic-nic**, repas pour évènements sportifs, petits déjeuners, goûters, résidences culinaires, stage bien-être, petits mariages,...



**Design culinaire et cocktail** pour évènement de marque ou d'entreprise (prestation adaptée à l'image de la marque).

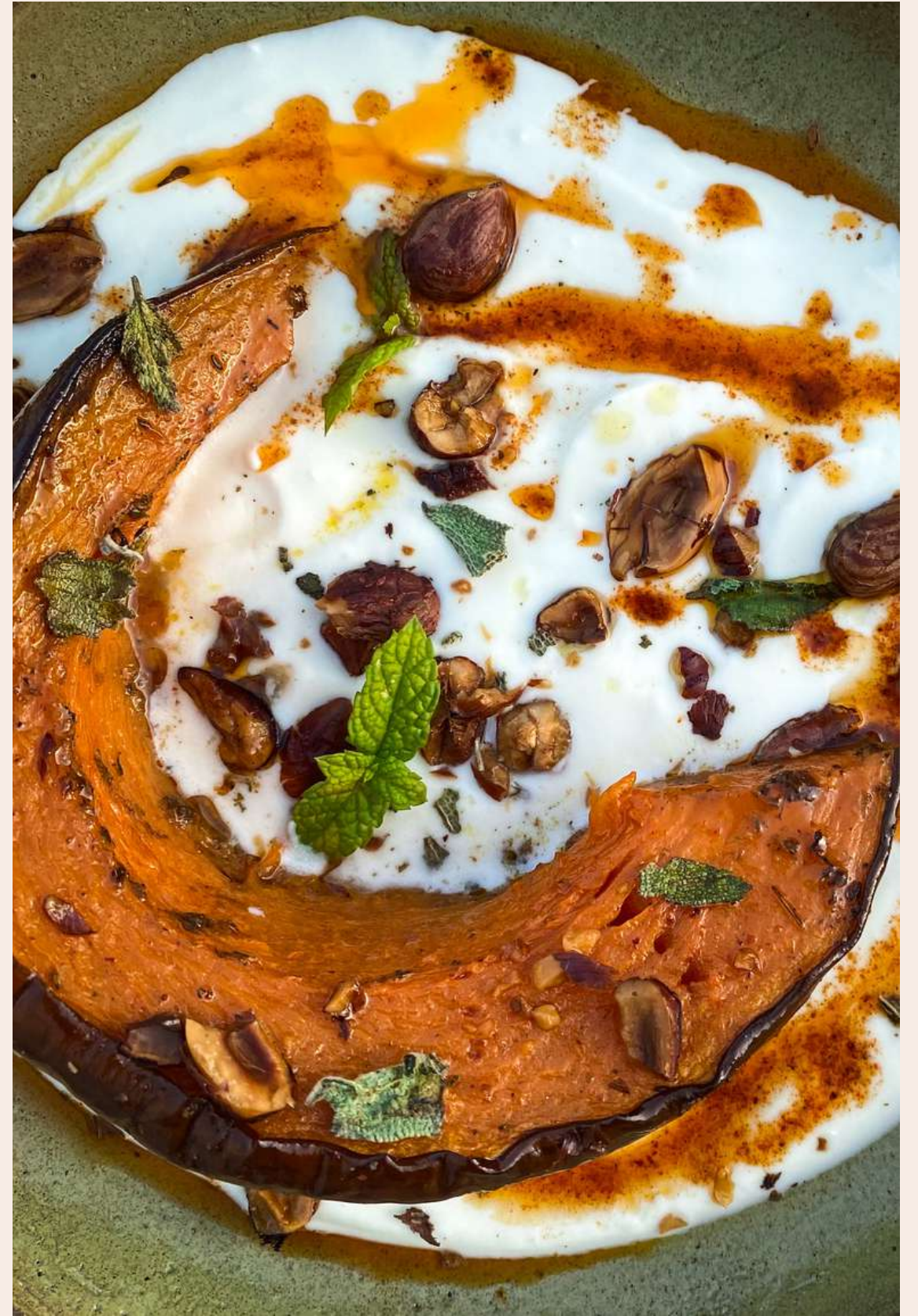


**Chef privée** pour le secteur artistique (cinéma, musique, évènementiel, danse, etc), pour répondre à toute demande de menu spécifique.



**Animation d'atelier autour de la naturopathie & nutrition** : energy balls & chai DIY, découverte des aliments stress-free, sport & nutrition, Pimp my breakfast, guide de la food spécial belle peau, ...









# Contact

Emma Bornes

Ile de Nantes  
44200, Nantes

06 26 26 52 85

[emmadanslacuisine@gmail.com](mailto:emmadanslacuisine@gmail.com)

[emmadanslacuisine.fr](http://emmadanslacuisine.fr)

