



# 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 à l'assiette ou buffet

## Entrées

Fêta rôtie miel & thym / Pissaladière Antiboise / Kuku Sabzi / Ceviche de betterave à la Mexicaine / Falafels / Poireaux vapeur laqués au miso / Hiyayakko tofu / Pakoras de légumes à l'indienne / Salade d'orange aux dattes / ...

## Plats

Curry thaï aux légumes / Houmous plate / Boulettes vegan & sauce Korma / Légumes rôtis miel, noisettes & labneh / Lasagne courge, chèvre & épinards / Légumes laqués à la mexicaine, salsa verde, feta / Curry Laska / Parmiggiana de butternut / ...

## Desserts

Gâteau nuage crème de coco & citron vert / Brownie au sarrasin / Basboussa orange sanguine & fleur d'oranger / Pumpkin spice layer cake / Moelleux pommes, Chaï & caramel de dattes / Riz au lait safran & cardamome / Mousse au chocolat vegan & fleur de sel / ...



# 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, pois chiches sautés à la harissa, fenouil et carottes primeur rôties au Zaatar, pickles de betterave, sauce citron-tahini, grenade.

**Vida loca** : Riz 3 couleurs, haricots noirs fumés au Chipotle, patates douces rôties aux épices mexicaines, Avocats, pickles d'oignons rouge, 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 à la cardamome, dahl coconut, chou fleur rôti au masala, pickles d'oignons rouges aux épices, coriandre, amande, sauce menthe.

**Thaï Bowl** : Riz thaï, tofu sauté à la citronnelle, chou rouge.& carottes, butternut caramélisé au gingembre, sauce peanuts gnger, cacahuètes, coriandre fraîche.

**Autumn Bowl** : sarrasin, chou rouge, roquette, courge rôties aux épices, pois chiche ras el hanout, houmous potiron muscade, grenade, sauce sirop d’érable & tahini, noix.

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 champignons & herbes / Kuku Sabzi (frittata perse aux herbes) / Avocado toast / Focaccia au zaatar / Pakoras de légumes / Oeufs mollets à la Turque (huile d'harissa & labneh) / Congee chinois / Salades de saison / ...

Banana bread / Energy balls / Pumpkin Cinnamon Rolls / Chia pudding / Granola maison / Bircher Muesli / Salade d'orange à la fleur d'oranger / Labneh aux fruits frais / Compote de fruits aux épices / Babka chocolat noir & cardamome...

## Boissons

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

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 / Tartelettes crème de patate douce, harissa, feta / Tartlettes crème fraîche & oeufs de lompe / Tartlettes crème de chèvre frais & figue / Mini gougère gorgonzola, courge & noisette / Mini cake olive verte et citron confit / ...

Brownies au sarrasin / Cheesecake citron vert & passion / Tartlette crème de citron & thym / Tartlette crème de marron & poire / Cookies chocolat & sésame noir / Madeleine miel, rose & zaatar / ...

## Tartinables

Houmous miso & gingembre / houmous au ras el hanout/ Crème de betterave / labneh au radis noir & aneth / tapenade provençale / houmous de pois cassés à la menthe / Crème de butternut, orange & épices / Houmous de lentilles corail, curry et coco / ...

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.







# Au menu

## Naked Cake (gâteaux de mariage)

Un gâteau très léger et moelleux composé de plusieurs tranches, recouvertes de ganache, crèmes légères, purée de fruits, fruits frais, etc. Parfait pour les mariages, baptêmes et anniversaires ! Quelques exemples d'associations de goûts possibles :

**Pumpkin Spices** : génoise à la courge & aux épices, glacage type cream cheese, noix de pécan.

**Figs, chèvre & miel** : génoise au miel, crème légère au chèvre frais, compotée de figes au thym.

**Chocolat & caramel** : génoise cacao & fleur de sel, crème montée au caramel, coeur coulant caramel au beurre salé.

**Citron & thym** : génoise vanillée, crème de citron, thym frais.

Tous les goûts sont envisageables. Contactez moi directement pour un Naked Cake sur mesure !





# 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

Nantes

06 26 26 52 85

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

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

