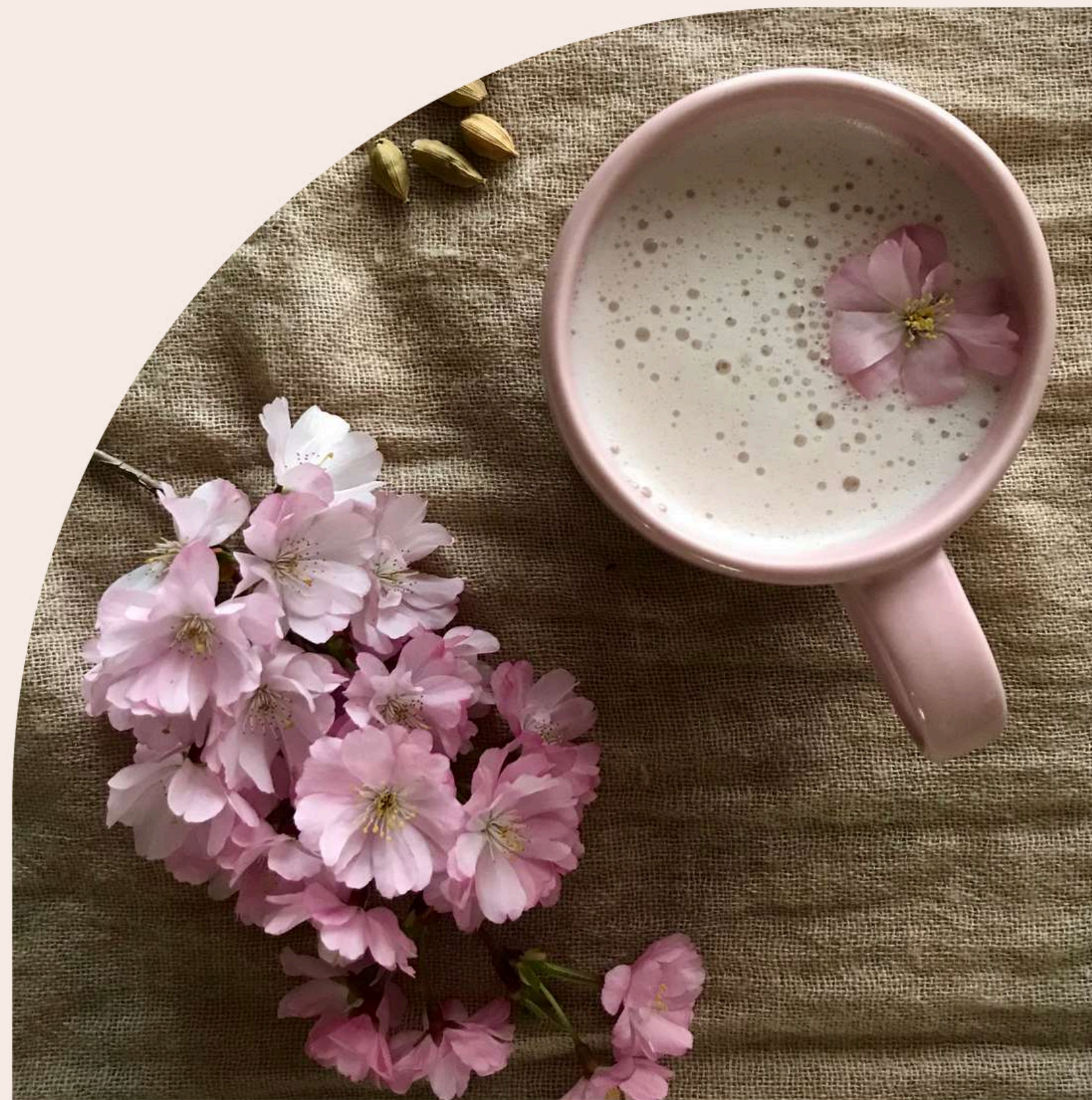




# Emma dans la cuisine

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.

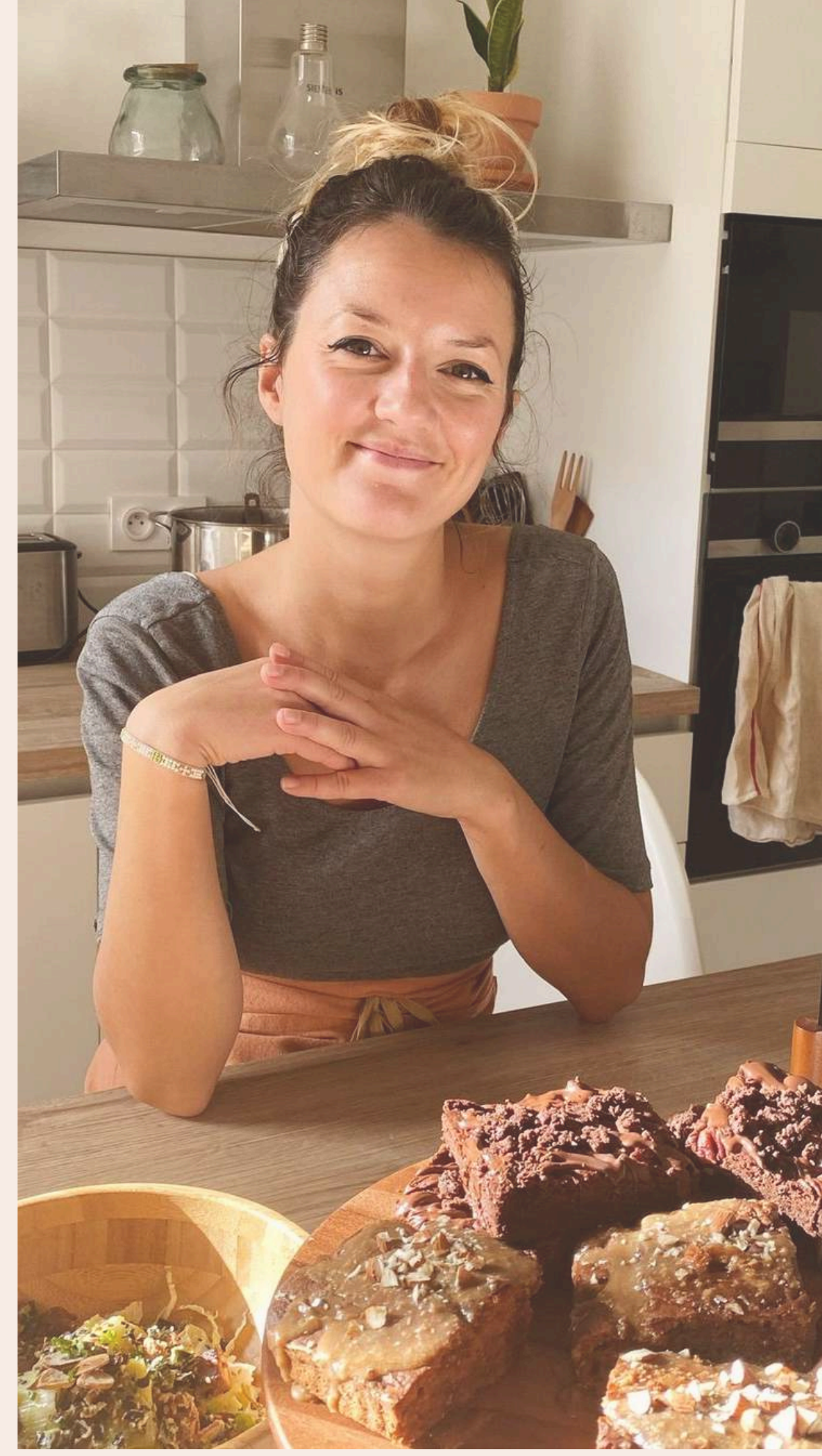


# Qui est Emma ?

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 & cherry tomatoes / Gazpacho andalous / Asperges laquées au miso / Pissaladière Antiboise / Tartelette fine crème de piperade & coeur de boeuf / Aubergines roulées à la crème de noix / Spring rolls / Keftedes de Santorin & tzatziki / Burrata marinée au citron confit & olives / Salade fattoush / ...

## Plats

Parmigiana d'aubergines / Caponata / Curry thaï aux légumes / Tandoori de pois chiches aux tomates cerises / Boulettes de tofu Korma / Pad Thaï / Chili sin carne / Tacos aux haricots fumés / Ragoût de lentilles à la Libanaise /...

## Desserts

Mouhalabieh pistache fleur d'oranger / Fondant chocolat noir, sarrasin, fleur de sel / Tarte pêche, citron vert & romarin / Cheesecake au sésame noir / Moelleux rose & framboise / Crostata à la rhubarbe / Tarte aux fraises & crème de cardamome / Moelleux abricot, noix & lavande / Carré citron & 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.

**Thaï 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

Pissaladière Antiboise/ Kuku Sabzi (frittata perse aux herbes) & crème de feta / Avocado toast fleuris / Pakoras de légumes / Oeufs mollets à la Libanaise / Congee chinois / Tarte méditerranéenne aubergines, tomates séchées et basilic / ...

Banana bread / Energy balls / Pancakes avoine, banane & cardamome/ Chia pudding / Granola maison / Bircher muesli au Chaï / Salade de fruits à la fleur d'oranger / Labneh & fruits rôtis / Carpaccio de fraise & sirop de verveine ...

## 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 Antibois / Tartelette crème de chèvre, figues & thym / Muffin courgette, chèvre, dattes et noisette / Tartelettes shakshuka / / Muffin citron confit, ras el hanout & olives vertes / Tartelette tomate cerise, labneh & zaatar / Bouchées dattes, chèvre frais, miel fumé & thym / Focaccia, ricotta, tomates séchées & pesto / Toast baba ganoush, maquereau fumé et nigelle / ...

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

## 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.







# 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 figues 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.

**Framboise & rose** : génoise à la poudre d'amande, sirop à la cardamome, crème de framboise à la rose, glaçage vanillée.

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.



**Retraites de yoga** et sportives, pic nic,  
repas pour évènements sportifs, petits  
déjeuners, goûters, résidences culinaires,  
petits mariages,...



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

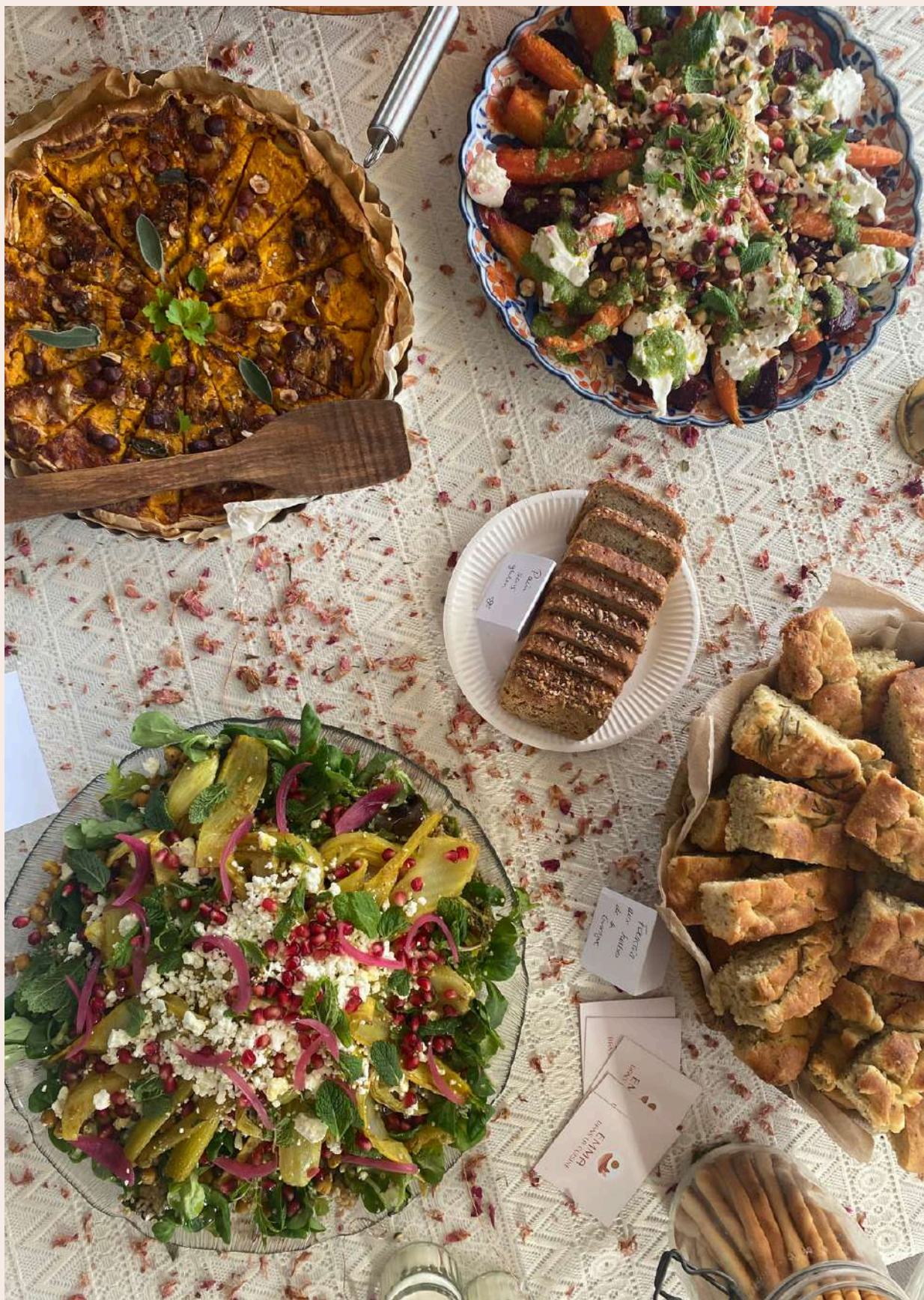


**Chef privée** pour le secteur artistique  
(cinéma, musique, événementiel, danse,  
etc), pour répondre à toute demande de  
menu spécifique.



**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

Marseille  
& alentours

06 26 26 52 85

emmadanslacuisine@gmail.com

emmadanslacuisine.fr

