



EMMA
DANS LA
CUISINE

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 **chefe indépendante** passionnée et conseillère en **Naturopathie**.

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 ou buffet

Entrées

Fêta saganaki miel, sésame, légumes rotis / poireaux vapeur à la japonaise / Pissaladière Antiboise / Pakora de légumes indiens / Salade d'automne quinoa, pois chiches, patates douces rotis & épices / Tartine ricotta truffée & poires roties / Velouté potimarron noisette sauge / Ceviche de betterave à la Mexicaine / Salade d'orange aux dattes / ...

Plats

Parmigiana de butternut / Boulettes de tofu & sauce Korma / Pad Thai / Chili sin carne / Ragoût de lentilles à la Libanaise / Légumes rôtis miel, noisettes & labneh / Linguine crème de poireaux, miso & zeste de citron / Crumble de lentilles, potimarron, noisette, thym, champignon / ...

Desserts

Mouhalabieh pistache fleur d'oranger / Fondant chocolat noir, sarrasin, fleur de sel / Gâteau nuage crème de coco & citron vert / 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 / Carré citron & lavande / Panna Cotta au sésame noir / ..

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 : Boulgour persillé, 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.

Thai 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

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 champignons & herbes / Onigarazu / Gaufres salées / Scrambled eggs miso sésame / ...

Banana bread / Energy balls / Pancakes avoine, banane & cardamome/ Chia pudding / Granola maison / Bircher muesli au Chai / Salade de fruits à la fleur d'oranger / Labneh & fruits rôtis / Compote de fruits aux épices/ Gaufres / Cinnamon rolls / Scones dattes & cannelle / ...

Boissons

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

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 / Tartelette crème de chèvre, figues & thym / Muffin courgette, chèvre, dattes et noisette / Muffin citron confit, ras el hanout & olives vertes / Bouchées dattes, chèvre frais, miel fumé & thym / Brochette anti-pasti / Sushi balls VG / Focaccia sandwich à la crème de betterave & fêta / Tartelettes crème de patate douce, harissa, feta / Mini gougère gorgonzola, courge & noisette / ...

Cookies chocolat sésame noir / Bouchée brownie sarrasin & noisette / Cheesecake mangue citron vert / Tartelette crème de marron & poire / Madeleine rose, miel, zaatar / Tartelette au caramel & chocolat noir 70% / Christmas cookie sandwich (biscuits aux épices, pomme confite, crème montée pumpkin spice) / Gauffre stick, curd d'agrumes, label fleur d'oranger / Moelleux orange amande / ...

Tartinables

Houmous miso & gingembre / houmous au ras el hanout / Crème de betterave / 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.

Figues, 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.

London Fog : génoise infusée au earl grey, sirop de lavande et de bergamote, crème montée infusée au earl grey, à la vanille et à la lavande.

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, évènementiel, danse,
etc), et privé (vacances entre amis ou
famille)



**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

