



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'herbes aromatiques & de supers-aliments colorés.

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

Qui est Emma ?

Je suis **cheffe 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 - prix sur devis

Entrées

Fêta saganaki miel, thym, tomates cerises / Ceviche de betterave à la Mexicaine / Salade fattoush / Salade niçoise revisitée / Salmorejo (gazpacho andalous) / Asperges laquées au miso / Aubergines roulées à la crème de noix & persil / Keftedes de Santorin & tzatziki / Gazpacho petit pois, menthe, gingembre, coco / Carpaccio d'aubergines, tahini, amandes torréfiées, herbes fraîches / ...

Plats

Parmigiana à l'italienne / Ratatouille de ma Nonna & polenta gratinée / Tandoori de pois chiches aux tomates cerises & sauce yaourt menthe / Boulettes vegan sauce Korma / Tacos aux haricots fumés / Ragoût de lentilles à la Libanaise / Palak Paneer / Fatteh d'aubergine ...

Desserts

Mouhalabieh pistache fleur d'oranger / Fondant chocolat noir, sarrasin, fleur de sel / Tarte pêche, citron vert & romarin / Riz au lait safran & cardamome / Crostata à la rhubarbe / Tarte fraises, mascarpone, pistache / Mousse au chocolat vegan & fleur de sel / Carré citron & lavande / Panna Cotta au jasmin / ..

Au menu

Formule Yogis Bowls - à partir de 15€pp

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 - à partir de 35€pp

Pissaladière Antiboise/ Kuku Sabzi (frittata perse aux herbes) & crème de feta / Avocado toast fleuris / Pakoras de légumes / Oeufs mollets, labneh, tomates cerises roties, huile d'harissa / Tarte tomates, moutardes, olives noires & basilic / Onigarazu / Gaufres salées / Shakshuka / Battata Harra ...

Banana bread / Energy balls / Pancakes avoine, banane & cardamome/ Chia pudding / Granola maison / Bircher muesli / Salade de fruits / Labneh & fruits rôtis / Gaufres / Tartine ricotta, pêche, noisette / ...

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) - à partir de 2,50€ la pièce

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 / Focaccia ricotta, tomates séchées & pesto / Tartelette baba ganoush, maquereau fumé et nigelle / Oeuf mimosa tout rose / ...

Cookies chocolat sésame noir / Bouchée brownie sarrasin & noisette / Cheesecake mangue citron vert / Basboussa framboise crème de rose / Tartelette aux fruits rouges & pistache / Gaufre stick, curd d'agrumes, labneh fleur d'oranger / Moelleux citron, ganache earl grey & lavande / Tartelette abricots & verveine / ...

Tartinables (servi avec gressins et crudités)

Houmous miso & gingembre / houmous au ras el hanout/ Baba Ganoush / Piperade / tapenade provençale / Tzatziki / houmous de pois cassés à la menthe / 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) - à partir de 8,50€pp

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.

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.

Fraises & fleur d'oranger : génoise à la vanille, ganache montée à la fleur d'oranger, fraises fraîches, éclats de pistache.

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
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) et privé (vacances entre amis ou famille)



Création d'ebook sur mesure : alimentation
stress-free, sport & nutrition, Pimp my
breakfast, guide de l'alimentation spécial
belle peau, recettes spéciales hormones,...







Contact

Emma Bornes

Marseille
& alentours

06 26 26 52 85

emmadanslacuisine@gmail.com

emmadanslacuisine.fr

