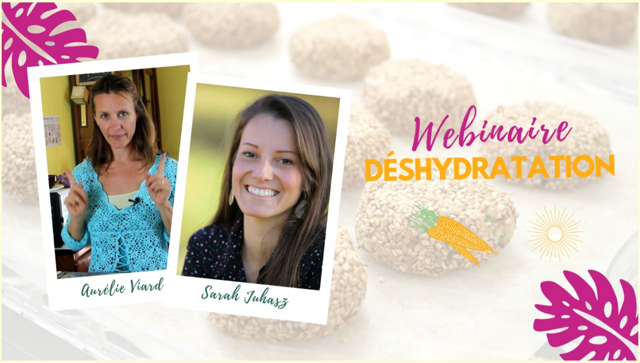
Atelier déshydratation facile en temps réel!

Créez de succulents plats déshydratés salés et sucrés en temps réel avec Aurélie et Sarah et posez vos questions depuis chez vous.



2 expertes en crusine !

Les tours de mains d'Aurélie et Sarah depuis chez vous en exclusivité !

Accès au replay

Après le cours en temps réel, vous aurez accès à l'enregistrement du cours pendant 6 mois!

Questions sur le tchat

Vous pourrez nous poser vos questions sur le tchat pendant le cours ! Réponses rapides par email.

Moins cher qu'un livre de recettes !

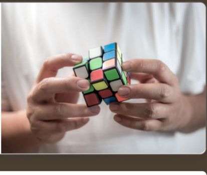
18 recettes !

Créer des plats déshydratés...

...sympa, mais pas si simple

Trouver des recettes au déshydrateur originales et faciles, un vrai casse-tête

Vous avez fouillé tous les blogs et vous avez trouvé des recettes aux photos alléchantes. Mais les ingrédients sont introuvables et chers ou pire l'aspect final est vraiment joli mais le goût n'y est pas. C'est très décevant !

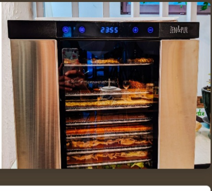


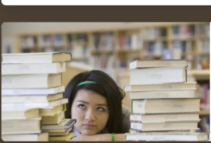
Des ateliers trop éloignés et assez chers !

Vous êtes convaincu(e) qu'il vous serait profitable de participer à un atelier de crusine mais il n'y a pas de cours à côté de chez vous, le lieu de l'atelier est trop éloigné ! Vous avez cherché une formation sur internet mais l'investissement ne colle pas à votre budget et/ou et vous n'osez pas vous lancer seul(e)...

Un ovni dans ma cuisine !

Un déshydrateur est un nouvel appareil dans votre cuisine, inhabituel.
Vous vous posez certainement beaucoup de questions sur son utilité, sur la façon de s'en servir, c'est un investissement qui peut vous sembler superflu, un appareil trop volumineux, trop bruyant, vous ne savez pas comment vous en servir.

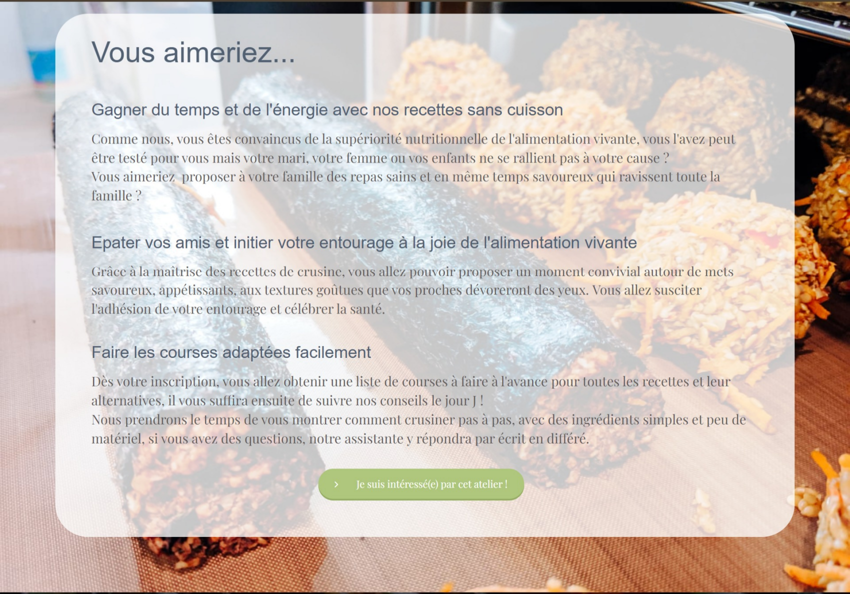




Des livres de recettes trop théoriques ou trop rigides?

Les recettes proposées dans les livres peuvent vous sembler trop restrictives, trop idéales et brimer votre créativité.

› Oui, je veux découvrir vos recettes !



Vous aimeriez...

Gagner du temps et de l'énergie avec nos recettes sans cuisson

Comme nous, vous êtes convaincus de la supériorité nutritionnelle de l'alimentation vivante, vous l'avez peut être testé pour vous mais votre mari, votre femme ou vos enfants ne se rallient pas à votre cause ?
Vous aimeriez proposer à votre famille des repas sains et en même temps savoureux qui ravissent toute la famille ?

Epater vos amis et initier votre entourage à la joie de l'alimentation vivante

Grâce à la maîtrise des recettes de crusine, vous allez pouvoir proposer un moment convivial autour de mets savoureux, appétissants, aux textures goûtues que vos proches dévoreront des yeux. Vous allez susciter l'adhésion de votre entourage et célébrer la santé.

Faire les courses adaptées facilement

Dès votre inscription, vous allez obtenir une liste de courses à faire à l'avance pour toutes les recettes et leur alternatives, il vous suffira ensuite de suivre nos conseils le jour J !
Nous prendrons le temps de vous montrer comment crusiner pas à pas, avec des ingrédients simples et peu de matériel, si vous avez des questions, notre assistante y répondra par écrit en différé.

› Je suis intéressé(e) par cet atelier !

Devenez un(e) expert(e) en crusine !

On vous montre comment faire !

Quoi de mieux que de suivre en temps réel deux expertes en crusine qui partagent avec vous leur savoir faire et leurs pratiques pas à pas pour vous garantir la réussite de vos recettes ? Nous répondrons à vos questions par email après le cours pour vous sortir du pétrin si vos résultats sont différents.

Nous vous partageons nos petits secrets !

Retrouvez nos trucs et astuces qui vous faciliteront la vie. Bénéficiez de notre expérience pour vous libérer des étapes et erreurs que font les débutants. Transformez ainsi vos temps de cuisine en moments de plaisir ! Laissez de côté vos doutes et vos incertitudes pour appréhender le quotidien avec confiance et assurance !

Organisez-vous pour gagner du temps et de l'argent !

La liste des courses pour l'atelier déshydratation vous est envoyée dès votre inscription. Pas de prise de tête sur les ingrédients, vous n'avez plus qu'à aller faire vos courses et à vous mettre en crusine ! Pendant le cours vous pourrez faire les recettes en en temps avec nous, et si cela va trop vite, vous pourrez revoir le replay du cours. Nous vous indiquerons aussi des déclininaisons possibles si vous n'avez pas tous les ingrédients.

En quelques mots, ce cours c'est :

- se simplifier l'organisation, en préparant en une fois de nombreux plats à conserver
- retrouver les texture croustillantes et craquantes qui vous manquent peut être si vous mangez majoritairement cru
- s'alléger la charge mentale de la préparation de recettes déshydratées pour votre quotidien (recettes et liste des courses vont sont fournies)
- épater vos convives visuellement et gustativement
- initier vos invités à l'alimentation vivante avec des plats inattendus
- disposer d'une réserve de plats et de préparations déshydratés que vous pourrez utiliser tout au long de la semaine tout en faisant le plein de nutriments
- apprendre de nouvelles recettes savoureuses déclinables à l'infinie et utilisables au quotidien
- démystifier l'alimentation vivante et la déshydratation basse température, se faire confiance en crusine pour oser créer tout en simplicité

› Oui, je veux participer à ce cours !

Une passion partagée !

Aurélie est spécialisée dans la crusine des enfants et des familles. Sarah est naturopathe et formée en cuisine végétale. Quoi de mieux que de combiner les deux ?

De nombreuses valeurs communes rassemblent également Sarah et Aurélie : la santé naturelle, le vivant, la simplicité, la joie, le partage, la transmission, la bienveillance, l'authenticité et la générosité.

Aurélie, éditrice et créatrice inspirée

Aurélie, artiste et poly-active, édite des livres incontournables au sujet de l'alimentation vivante et de la parentalité en chapeautant les éditions Biovie. Vous pouvez aussi la croiser çà et là au détour d'un article, d'une conférence ou encore d'un atelier, elle accompagne les parents dans leur changement de vie avec leur enfant.

Sarah, auteur et crusinière de talent

Sarah fait partie des naturopathes et cheffe crue de référence en France, elle anime régulièrement des ateliers de crusine, elle est également l'auteure de l'ouvrage "Ma bible de la naturopathie spéciale alimentation végétale crue" publié en juin 2019.

› Je commence maintenant !

Des plats pour toute la semaine...

...avec notre cours Déshydratation facile, vous recevrez :

✓ **L'accès au webinaire de près de 3 heures**

Une fois votre inscription finalisée, vous recevrez une confirmation ainsi que quelques emails de rappels avec les liens et les différents documents indispensables, la veille, 2 heures avant. 15 minutes avant le démarrage du cours, nous vous enverrons l'accès à la salle du webinaire de crusine. Surveillez bien vos spams si vous ne recevez rien de notre part, et fournissez nous une adresse email correcte !

✓ **Le menu complet, la liste de courses, les recettes**

Dès votre inscription vous aurez la liste des courses à faire pour préparer vos recettes à déshydrater que nous allons vous proposer pendant le cours, ainsi que les ingrédients nécessaires à acheter. Une liste des questions les plus fréquentes vous sera aussi envoyée en amont.

✓ **Planning des tâches à réaliser**

Nous vous proposerons un planning des tâches à réaliser pour faire vos recettes, certaines nécessiteront une petite anticipation (trempage...)

✓ **Un cours en temps réel, comme si vous étiez sur place !**

Vous recevrez une réponse personalisée à vos questions par email par notre assistante qui répondra après le cours. Vous aurez un formulaire à votre disposition pour poser vos questions.

✓ **Nos 18 recettes originales : salé & sucré !**

Recette salées
- “chorizo”
- Boulettes protéinées
- Crackers #1 : amandes coriandre
- Crackers #2 : sarrasin
- Galette rustique
- Wrap #1 : patate douce
- Wrap # 2 : banane et curry, ail
- Oignons confits = marinés au tamari ou curry ou autre épices, puis déshydratés
- Sel de céleri blettes sésame
- Bonus - Chips de chou Kale (ne sera pas fait lors du webinaire)

Recette sucrées
- Bonbons de fruits avec pulpe de fraises ou abricot ou fleurs et chia
- Cookies crus
- Granola à base de sarrasin germé
- Tisanes de fruits pour l’hiver
- Chip's de pommes poires cannelle
- Crêpes Mangue Coco & Kiwi ou Framboises
- Pancakes banane fleur d’oranger
- Petits biscuits Amande Noisettes

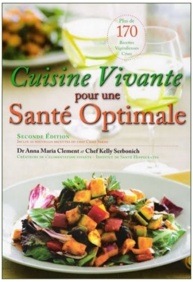
› Cliquez ici pour vous inscrire au cours !

Rejoignez ce webinaire de cruisine aujourd'hui et bénéficiez de nos 3 bonus inédits

Trois cadeaux pour vous !

✓ **Cuisine vivante pour une santé optimale**

Découvrez le premier livre de crusine crue que nous avons publié en France en 2009 avec les techniques de base de l'alimentation vivante : déshydratation, germination, trempage, marinade, patés végétaux, soupes crues...etc avec de nombreuses recettes pour le quotidien et les moments festifs.


Plus de 170 Recettes Végétaliennes Crues
Cuisine Vivante pour une Santé Optimale
Seconde Édition
Dr Anna Maria Clement et Chef Kelly Serbonich

✓ **10% de remise sur le déshydrateur pliant SAHARA**

Nous avons été séduits par ce déshydrateur haut de gamme fabriqué aux USA. En effet, il se plie en 10 secondes et se range après usage pour trouver facilement sa place dans la cuisine et peut même s'emporter en voyage.

SAHARA
SAHARA

✓ **10% de remise sur Biovie !**

Biovie vous offre 10% de remise valable une fois sur 3 articles : les algues de mer fraîches, le souchet, le germoir automatique et le blender Mix Me Up

› Je suis intéressé(e) !

Ce que vous devez savoir sur notre programme :

Vais-je avoir assez de temps pour suivre le cours et faire les recettes en même temps ?

Nous allons faire les recettes en temps réel devant vous, si vous n'arrivez pas à suivre notre rythme, vous pourrez reprendre la session pendant par la suite en regardant le replay du cours.

Est-ce que les recettes sont coûteuses et vont alourdir mon budget ?

Nous avons sélectionné des ingrédients faciles à trouver et économiques à l'achat. Certains ingédients seront peut être nouveaux pour vous, nous vous indiquerons où vous les procurer, mais nous sommes attachées à ne pas utiliser d'ingrédients rares ou trop onéreux.

Et si je ne trouve pas les ingrédients nécessaires ?

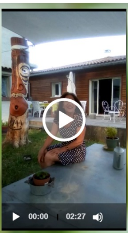
Nous sommes attentives à vous proposer aussi des déclinaisons que vous pourrez réaliser avec d'autres ingrédients.

Témoignages de participants à notre précédent webinaire

> **Excellent, infos, dynamisme, sincérité, tous les ingrédients y étaient !**

Michel Landescale
Administrateur réseaux

> Ce webinaire m'a beaucoup intéressée ! Je souhaite passer au cru depuis longtemps maintenant, mais j'avoue que ça m'est difficile ! Les recettes sont souvent compliquées avec trop d'ingrédients ! De plus je n'aime pas trop le genre salades ou carottes et betteraves râpées… Une fois de temps en temps , mais cuisiner diversifié au quotidien c'est autre chose. Donc merci pour les recettes d'aujourd'hui ! Vous voir faire est aussi très important, même si j'ai déjà cuisiné par période et c'est motivant 🙂 J'aimerais beaucoup être capable de préparer un repas ou au moins un plat un dessert quand je reçois mes enfants. Pour initier les parents et leur donner envie de refaire à la maison avec les petits. Ma petite fille de 5 ans avait beaucoup aimé mes rares préparations crues. Donc merci pour cette matinée ! Grâce au replay je vais pouvoir affiner et refaire !

Catherine Marsille