

Les petits crustots!

Créez de succulents plats crus pour vos enfants 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, 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 recettes crues pour les enfants... ...sympa, mais pas si simple

Trouver des recettes pour les enfants 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 !

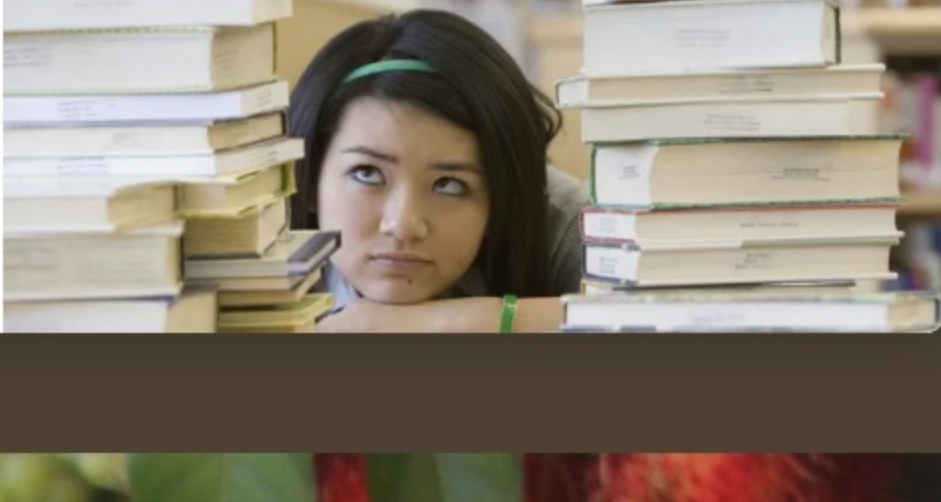


Des ateliers trop éloignés et assez chers !

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)...

Très peu de recettes alléchantes pour les enfants dans les livres ?

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



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 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 goûteuses que vos enfants dévoreront des yeux. Vous allez susciter l'adhésion de votre entourage et célébrer la santé. Vous allez aussi pouvoir préparer les recettes avec vos enfants et apprécier ce moment avec eux !

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 cruser pas à pas, avec des ingrédients simples et peu de matériel, si vous avez des questions, nous vous répondrons 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 direct avec nous, et si cela va trop vite, vous pourrez revoir le replay du cours. Nous vous indiquerons aussi des déclinaisons 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
- retrouver les texture qui vous manquent peut être si vous mangez majoritairement cru
- s'alléger la charge mentale de la préparation des recettes appréciées des enfants pour votre quotidien (recettes et liste des courses sont fournies)
- disposer d'une réserve de plats et de préparations que vous pourrez utiliser pendant la semaine tout en faisant le plein de nutriments
- apprendre de nouvelles recettes savoureuses déclinables à l'infini et utilisables au quotidien, avec des présentations amusantes qui éveilleront l'intérêt de vos enfants tout en les réconciliant avec les légumes
- démystifier l'alimentation vivante, se faire confiance en crusine pour oser créer tout en simplicité



Une passion partagée !

Auréli 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 Auréli : la santé naturelle, le vivant, la simplicité, la joie, le partage, la transmission, la bienveillance, l'authenticité et la générosité.

Auréli, éditrice et créatrice inspirée

Auréli, 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. Auréli est maman de 3 enfants, avec son mari Eric, ils ont en tout 6 enfants de 4 à 22 ans.

Sarah, auteur et crusiériste 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'auteur de l'ouvrage "Ma bible de la naturopathie spéciale alimentation végétale crue" publié en juin 2019. Sarah travaille actuellement sur d'autres livres !

Des plats pour toute la famille...

...avec notre cours les petits crustots, vous recevrez :

- ✓ **L'accès au webinaire de près de 2 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, des conseils spécifiques pour les enfants, la liste de courses, les recettes**
Dès votre inscription vous aurez la liste des courses à faire pour préparer vos recettes que nous allons vous proposer pendant le cours, ainsi que les ingrédients nécessaires à acheter. Nous avons inclus dans notre livret des informations spécifiques pour les parents. Une liste des questions les plus fréquentes vous sera aussi envoyée après le cours.
- ✓ **Planning des tâches à réaliser**
Nous vous proposerons un planning des tâches à réaliser pour faire vos recettes, certaines nécessiteront une petite anticipation (recette...)
- ✓ **Un cours interactif, comme si vous étiez sur place !**
Vous recevrez une réponse personnalisée par email aux questions que vous nous poserez pendant le cours.
- ✓ **Nos 19 recettes originales : boissons, salé et sucré !**
Attention : Par souci de temps, nous avons intentionnellement choisi de réaliser en vidéo uniquement les recettes les plus faciles.

Boissons
 - jus coloré
 - boisson végétale à la fleur d'oranger
 - chocolat chaud**Smoothie**
 - Smoothie de fruits
 - Glace gourmande**Plats**
 - Tomates farcies
 - Tarte salée
 - Cubes apéritifs rigolos
 - Rouleaux de printemps
 - Spaghettis de courgettes et sauce popeye
 - autres accompagnements : pesto de plantes sauvages, sauce goa
 - Houmous de carottes
 - Tapenade revisitée**Desserts**
 - Brochettes de fruits
 - Pain d'épices
 - Brownie à la carotte
 - Tartinade banane datte caroube
 - Mendiants cacao

Rejoignez ce webinaire de cuisine aujourd'hui et bénéficiez de notre bonus

- ✓ **La Crusine des enfants**
Auréli est allée à la rencontre de 10 papas et mamans qui lui ont partagé leur meilleures recettes familiales. Nous vous offrons 20% de remise sur ce livre.



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 ingrédients seront peut être nouveaux pour vous, nous vous indiquerons où vous les trouver, 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.

Réalisez des économies sur votre budget alimentaire et santé !