

# Un apéraw vitalité en live avec nous !

Préparez des apéritifs vitalité (crus et végans) en direct avec Aurélie et Sarah et posez vos questions directement depuis chez vous.



#### 2 expertes en cuisine !

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



#### Accès au replay

Après le cours, vous aurez accès au replay de l'enregistrement du cours !



#### Questions en direct

Vous pourrez nous poser vos questions en direct pendant le cours ! Réponses rapides par email.



#### Moins cher qu'un livre de recettes !

18 recettes !

# Organiser un apéritif dinatoire cru...

## ...sympa, mais pas si simple

### Trouver des recettes 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 cuisine 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 apéritif oui, mais sans alcool, pas d'ambiance !" vous a-t-on dit...

Peut être avez-vous déjà eu envie de réunir vos amis ou votre famille pour une occasion festive et on vous a clairement fait comprendre que sans un verre à boire, pas de fête... et cela vous a découragé voir même votre entourage vous a ridiculisé !



### 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.

## 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 goûteuses 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 en direct 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, notre assistant y répondra par écrit en différé.

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



## On vous montre comment faire !

Quoi de mieux que de suivre en direct 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 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'apéraw dînatoire vous est envoyée. 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
- s'alléger la charge mentale de la préparation d'un apéraw vitalité pour 4 à 6 personnes (recettes et liste des courses vont sont fournies)
- épater vos convives visuellement et gustativement
- initier vos invités à l'alimentation vivante
- passer un excellent moment convivial et joyeux tout en faisant le plein de nutriments
- apprendre de nouvelles recettes savoureuses déclinables à l'infinie et utilisables au quotidien
- démystifier l'alimentation vivante, se faire confiance en crusine pour oser créer tout en simplicité





## Une passion partagée !

Aurélie est spécialisée dans la cuisine 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, auteure et crusiériste de talent

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

# Un moment festif assuré...

...avec notre cours Apéraw, 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 organiser votre apéritif dînatoire 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.

## ✓ Planning des tâches à réaliser

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

## ✓ Un cours interactif, comme si vous étiez sur place !

Notre assistant répondra à vos questions, vous aurez un formulaire à votre disposition pour poser vos questions. En cas de trop forte affluence, si nous n'arrivons pas à répondre à tout le monde en même temps, vous recevrez une réponse personnalisée par email.

## ✓ Nos 18 recettes originales : boissons, salé & sucré !

- « Vin » chaud / sangria
- Ouzo cru
- Limonade au gingembre
- Mojito sans alcool

- Ceviche
- Guacamole
- Poivronnade & semoule de chou-fleur
- Barquette d'endives & tartare d'algues
- Pâté de la mer sur des rondelles de concombres
- Boulettes à l'italienne
- Tapenade originale
- Houmous cru
- Pâté campagnard
- Sauce ranch à l'avocat

Pour servir : crackers réalisés dans le webinaire déshydratation, légumes en bâtonnets, petits champignons à farcir...

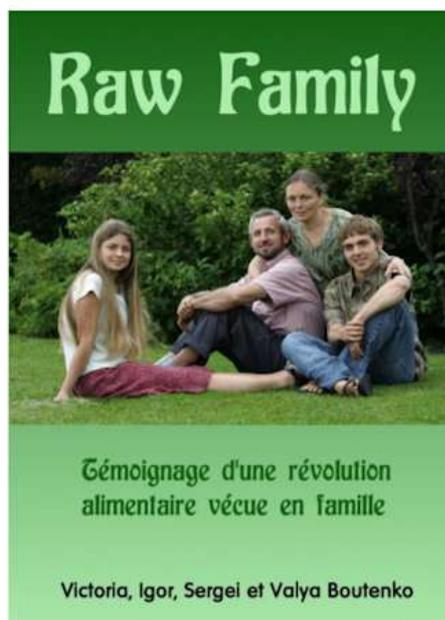
- Brochette de fruits & légumes
- Caramel de dattes et « Banoffee » en verrines
- Boulettes de brownie

# Rejoignez ce webinar de cuisine aujourd'hui et bénéficiez de nos 3 bonus inédits

Trois cadeaux pour vous !

## ✓ Raw Family, en exclusivité française

Découvrez les aventures réelles de la famille Boutenko qui, après avoir émigré de Russie aux Etats-Unis, ont transformé la vie de tous les membres de la famille avec l'alimentation vivante. Best-seller aux USA, nous avons traduit cet ouvrage à travers nos activités d'édition et nous vous l'offrons en cadeau avec votre inscription, en exclusivité.



## ✓ Un livret de recettes de cuisine végétale de Sarah

Sarah vous offre ses "Best Off", 15 recettes végétales en 30 pages, avec une introduction théorique à l'alimentation vivante, un ebook très complet !



## ✓ 10% de remise sur Biovie !

Biovie vous offre 10% de remise valable une fois sur 3 articles : les algues de mer fraîches, le souchet et le germeur automatique.

## 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 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.

## Réalisez des économies sur votre budget alimentaire et santé !

Moins cher qu'un livre de recettes !

Si après avoir visionné ce webinaire  
vous n'avez pas amélioré vos talents en cuisine  
nous vous remboursons sans discuter