

# Découvrez la cuisine du monde !

Préparez ensemble de délicieuses et nourrissantes recettes du monde entier avec Aurélie et Kraw en les adaptant à la crusine. Venez donc faire le tour du monde avec nous depuis votre cuisine!



## 2 expertes en préparation de crusine !

Les compétences d'Aurélie et Kraw 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 !

14 recettes + recettes bonus !

## Un petit tour du monde en crusine depuis votre cuisine, c'est sympa, mais pas si simple...

### Cuisiner des spécialités étrangères oui mais comment les adapter en crusine?

En ce moment il est vrai que nous sommes nombreux à rêver de voyages et d'évasions dans des contrées lointaines. Alors à défaut de pouvoir le faire en vrai, nous vous proposons de faire voyager vos papilles gustatives en cuisinant des plats traditionnels du monde entier. Mais comment faire pour les adapter à l'alimentation vivante? Et bien ce webinaire vous donne la clé pour vous faire voyager depuis votre cuisine.



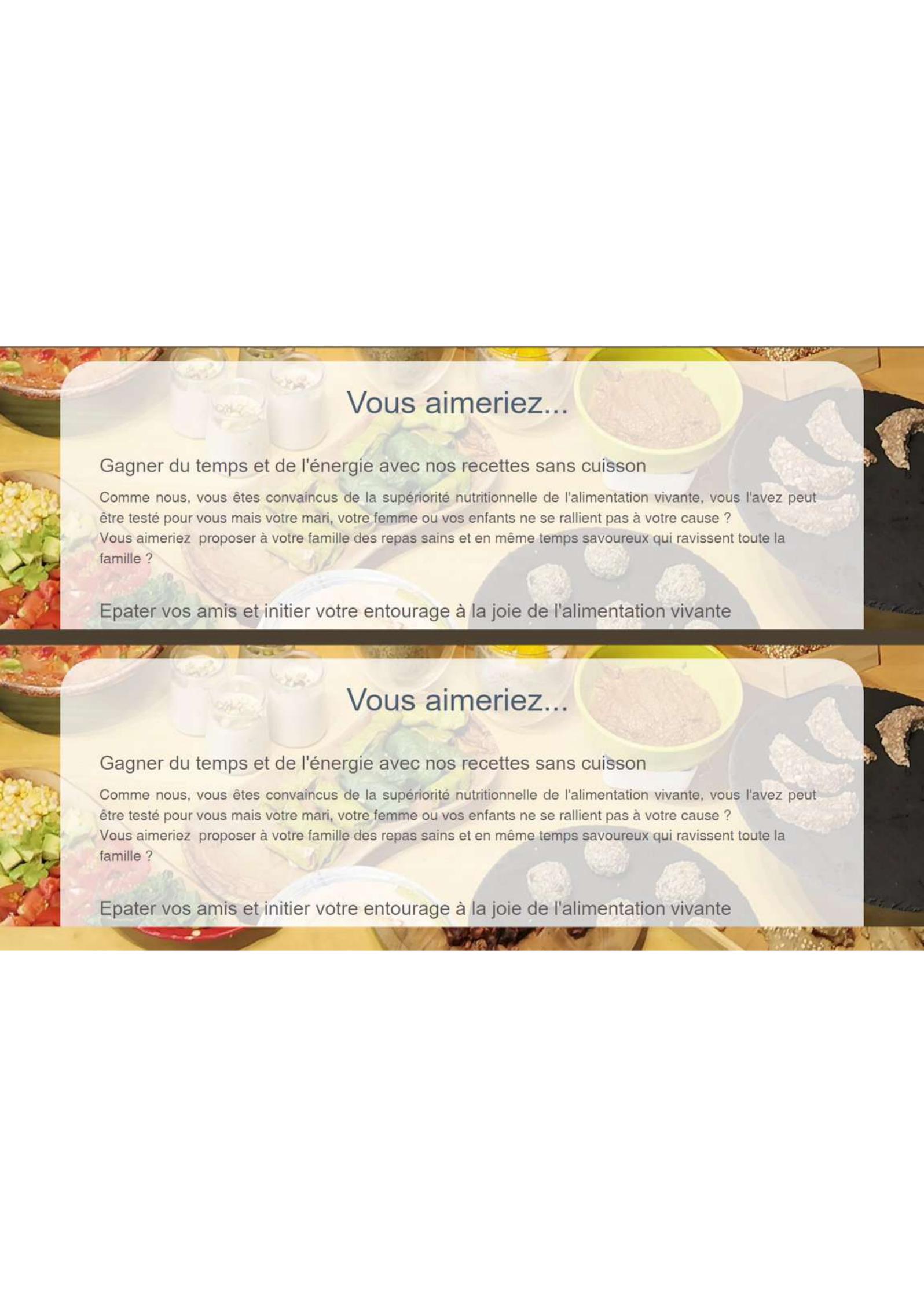
### Des recettes difficiles ou ratées ?

Peut être avez vous déjà raté vos recettes en alimentation vivante parce que personne ne vous a bien expliqué les étapes, ou parce que certaines subtilités vous ont échappé (temps de trempage, germination, temps de mixage...), et cela vous a découragé voir votre entourage vous a ridiculisé !

### 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)...





## 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

## 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

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

## On vous montre comment faire !

Quoi de mieux que de suivre en direct deux expertes en cuisine 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 astuces !

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 !

Choisissez les recettes que vous souhaitez faire lors du séminaire et achetez les ingrédients nécessaires que vous trouverez dans notre fiche recettes. Donc pas de prise de tête sur les ingrédients, vous n'avez plus qu'à aller faire vos courses et à vous mettre en cuisine ! Pendant le cours vous pourrez faire les recettes en direct avec nous, et vous aurez ensuite 6 mois pour revisualiser ce séminaire et faire les autres recettes à votre rythme.



## En quelques mots, ce cours c'est :

- prendre des recettes traditionnelles du monde entier et les adapter à l'alimentation vivante
- se simplifier l'organisation
- épater et faire voyager 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
- démystifier l'alimentation vivante, se faire confiance en cuisine pour oser créer tout en simplicité



## Une passion partagée !

Aurélie et Kraw: un coup de foudre amical, une passion commune, mais comment ces deux scorpionnes sont-elles arrivées à cette collaboration ?

Kraw la minotte des rues marseillaises, Aurélie la globe trotteuse, aventurière de naissance. Autour de légers hasards et coïncidences improbables, leurs chemins ne cessaient de se croiser, dans le Sud, lors de soirées, à Paris, puis sur des salons, chez Irène...sur Mars aussi 🤗👽

De discussions en confidences, d'entraides en bienveillance, de sourires en empathie.

Un beau jour, quand elles avaient encore beaucoup de temps pour discuter et ne rien faire (environ 10min), elles se dévoilèrent leur projet identique pour la parution d'un livre de recettes crues autour du monde. Aurélie, qui a eu la chance de découvrir une grande partie de notre boule bleue dans ses vadrilles avec Eric et sa petite tribu, possède une culture culinaire très approfondie. Kraw née d'une famille de chefs, est assez cosmopolite pour faire pêter tous les compteurs de recherches ADN, elle possède également une connaissance culinaire variée de part ses origines.

Créer "le grand voyage culinaire cru" était une évidence pour ces deux femmes... Alors, par les temps qui courent, nous sommes enfermés, oui mais... elles ont réussi à défier et braver les interdits pour vous faire voyager dans cette vidéo avec une quatorzaine de recettes en exclusivité pour vous! Crusinez, amusez-vous et régalez-vous!

## Aurélie, éditrice et créatrice inspirée

Aurélie, artiste et poly-active, éditrice 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.

## Kraw, la jeune entrepreneuse innovatrice

Caroline, née d'une famille de chefs et végétalienne depuis 13 ans, se fait finalement connaître sous le nom de Kraw sur les réseaux sociaux. Lassée, de la cuisine traditionnelle, qu'elle qualifie d'ennuyeuse, et désireuse de vouloir innover tout en conservant la finesse de la gastronomie et en restant en adéquation avec ses valeurs et son éthique sur le chemin de la santé, cette jeune entrepreneuse se lance dans la cuisine Vegan, Bio, Raw et Sans Gluten.

Forte de son succès, aujourd'hui K-Raw devient Kitchen Raw et Akraw agrandissant son équipe pour répondre aux attentes d'une clientèle toujours plus grande.

Lauréate en 2016 du Concours avec les Chefs étoilés Daniel Levy et Michel Portos, Caroline fut également chroniqueuse TV culinaire pour la matinale de France 3. Bien plus qu'une alimentation saine, végétale, énergétique et biologique, c'est une véritable expérience culinaire faite de découvertes gustatives qu'elle vous propose.

La raw food, une cuisine adaptée à tous, à partir de produits bruts, non transformés, pour conserver tous les éléments nutritifs, à base de: fruits, graines, oléagineux et légumes, pour des recettes savoureuses.

De sa créativité en passant par sa maladresse, de son auto-dérision à son œil perfectionniste, découvrez ses mises en scènes culinaires au travers de notre vidéo.

# Des plats pour parcourir le monde sans quitter votre cuisine...

avec notre cours "Crusine du monde", vous recevrez :



## L'accès au webinaire de 3 h 00

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, les recettes, les ingrédients

Dès votre inscription vous aurez la fiche des recettes incluant la liste des ingrédients. Vous pourrez donc choisir les recettes que vous souhaitez faire le jour J et faire vos courses en fonction de la liste des ingrédients nécessaires. Ensuite, vous aurez 6 mois pour faire les autres recettes avec le Replay. Nous vous conseillons de ne pas faire toutes les recettes en même temps sauf si vous souhaitez organiser un buffet pour 30 personnes ;-)!



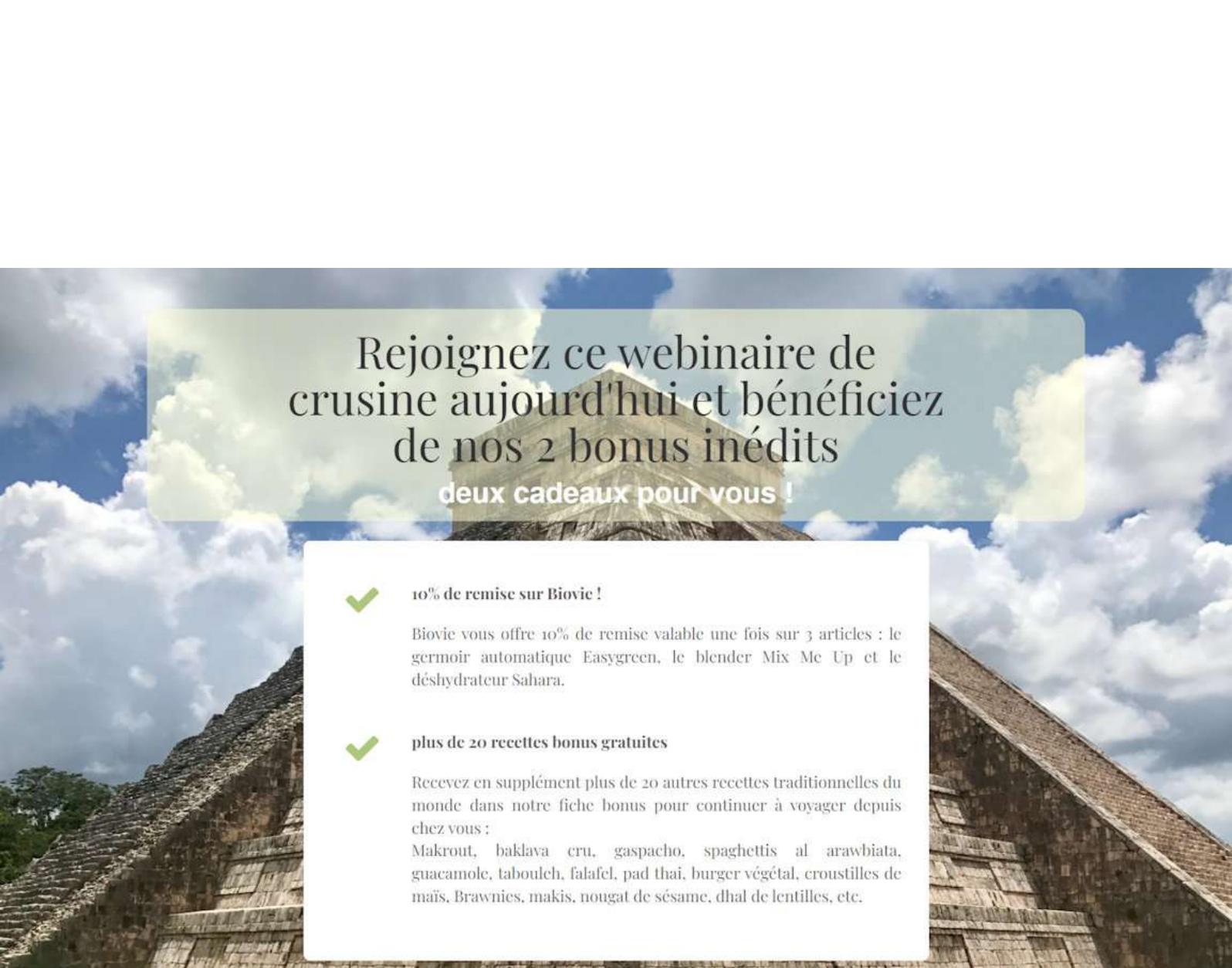
## Un cours interactif, comme si vous étiez sur place !

Vous recevrez une réponse personnalisée aux questions que vous nous poserez pendant le cours, en différée via la plateforme.



## Nos 14 recettes traditionnelles adaptées à la crusine:

- Maghreb
  - Cornes de gazelle
  - Salade de mechouia
- Egypte
  - Kochari
- Afrique
  - Tiakri
- Mexique
  - Takraw (tacos)
  - Alegria
- Italie
  - Minestrone
  - Tirawmisu
- Grèce
  - Houmous
  - Feuilles de vigne Dolmas
- Liban
  - Flan libanais
- Thaïlande
  - Sticky mango rice
- La Réunion
  - Bonbons de banana
  - Purée épicée de patate douce



## Rejoignez ce webinaire de crusine aujourd'hui et bénéficiez de nos 2 bonus inédits deux cadeaux pour vous !



### 10% de remise sur Biovie !

Biovie vous offre 10% de remise valable une fois sur 3 articles : le germoir automatique Easygreen, le blender Mix Me Up et le déshydrateur Sahara.



### plus de 20 recettes bonus gratuites

Recevez en supplément plus de 20 autres recettes traditionnelles du monde dans notre fiche bonus pour continuer à voyager depuis chez vous :

Makrout, baklava cru, gaspacho, spaghettis al arawbiata, guacamole, tabouleh, falafel, pad thai, burger végétal, croustilles de maïs, Brawnies, makis, nougat de sésame, dhal de lentilles, etc.

## 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.

## Témoignages de participants à nos stages et ateliers

“

Un grand merci pour toutes ces belles recettes déclinables à l'infini et la générosité avec laquelle vous partagez votre riche savoir. J'ai passé un excellent moment avec vous et ce groupe fort sympathique et je compte bien venir lors du prochain atelier.

Emmanuelle D

“

« Un petit message pour vous remercier encore au nom de mes amis à qui je fais goûter les recettes expérimentées ensemble et découvrir toutes sortes de légumes-racines crus râpés avec des sauces improvisées au gré de mes envies... Tout cela grâce à vous et au regain d'inspiration que notre rencontre m'a donnée ! ».

Carine R

“

\*J'avais très envie de faire ce cours, je l'ai trouvé chaleureux, enrichissant, un joli moment de partage, qui recharge les batteries, j'en suis ressortie enchantée, merci. C'est bien que vous faites un cours en mettant l'alimentation dans un "tout", enfin un élément d'une bonne santé, avec les cycles de la nature etc... c'est très bien je trouve, c'est assez complet et la pratique ensuite était bien expliquée aussi.\*

Sandra M

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

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