

# Atelier déshydratation facile en live !

Créez de succulents plats déshydratés salés et sucrés 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 !

# 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 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 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.

## 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 pendant le cours.



## 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 crusinière 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.

# 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 cuisine. 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 après le cours, une fois que nous aurons compilé vos questions.



## 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 !

Vous recevrez une réponse personnalisée par email aux questions que vous nous poserez pendant le cours.



## 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 tamarind 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

## 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.



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



Michel Landescale  
Administrateur réseaux

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

Moins cher qu'un livre de recettes !

Satisfait ou remboursé.

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