

EVENT & UN SARL PRÉSENTE "LA CUISINE DIGITALE"

ATELIERS
DE CUISINE SANTÉ
EN VISIOCONFÉRENCE
" La Cuisine Digitale "



cuisine
& santé®

Nutrition & Santé
Cuisine & Bien-Être
Alimentation durable

cuisine
digitale

La société EVENT & UN SARL, créatrice et dépositaire de la marque CUISINE & SANTÉ®, ainsi que des animations culinaires mobiles du même nom depuis 2012, propose en 2021

SES ATELIERS DE CUISINE SANTÉ

AVEC SES DUOS CHEF / NUTRITIONNISTE

EN VISIOCONFÉRENCE,

"LA CUISINE DIGITALE"



Depuis 2012

En 2021



cuisine & santé®
 Nutrition & Santé
 Cuisine & Bien-Être
 Alimentation durable

cuisine mobile

cuisine digitale



LE CONCEPT DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE

Les participants sont chez eux et nous les retrouvons en direct dans leur cuisine!

En amont, et à votre initiative en tant qu'entreprise, CE, collectivité, CCAS, mutuelle, organisme de prévention, caisse de retraite, agence ou plateforme événementielle...

Les participants sont invités par email à assister à une session de cuisine santé en ligne, avec comme seule nécessité de posséder un ordinateur ou une tablette, et une bonne connexion à internet.

Sont alors communiqués aux participants :

- Une date et un horaire de session de cuisine santé
- La thématique nutritionnelle retenue
- Le libellé des deux recettes prévues (une recette salée, une recette sucrée)
- La liste des ingrédients et des produits dont il faut disposer ou à acheter, pour le jour J
- La liste du matériel et des ustensiles nécessaires à la préparation des recettes
- Un lien d'accès à la plateforme de visioconférence pour le jour J et l'heure H.



cuisine
digitale

LE CONCEPT DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE

Le Jour J et à l'heure H

Grâce à leur lien d'accès, les participants se connectent à la plateforme de visioconférence.

Une fois connectés, et pouvant en conséquence recevoir les images et le son en direct, la session commence :

1. Accueil des participants, brief sur le déroulement de l'atelier de Cuisine & Santé.
2. La diététicienne-nutritionniste présente la thématique du jour et développe son sujet avec un diaporama diffusé en partage d'écran. L'échange avec les participants peut alors commencer.
3. Le chef présente la recette et s'assure que tous les participants sont bien en possession des ustensiles, du matériel et des ingrédients nécessaires. La réalisation des recettes peut alors commencer.



LE CONCEPT DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE

Grâce à l'opérateur, en charge de la captation des images et du son en direct depuis notre atelier de cuisine :

- ❖ Les participants suivent le chef et reproduisent ses gestes et techniques culinaires.
- ❖ Aucun plan fixe de la caméra pendant toute la session, elle suit le chef et des zooms sont effectués pour mettre l'accent sur tel ou tel manipulations apportant ainsi un caractère plus vivant et dynamique à l'atelier en ligne.
- ❖ Le chef s'assure à chaque instant que tout le monde avance au même rythme.
- ❖ Les participants peuvent interagir pour demander des explications supplémentaires au chef, poser des questions à la diététicienne-nutritionniste, chacun pouvant s'exprimer en direct et oralement, système moins impersonnel et plus convivial qu'un simple chat en ligne.
- ❖ La totalité des recettes est ainsi réalisée en direct par le chef et les participants.
- ❖ La dégustation peut alors commencer et les échanges, impressions, questions se poursuivre jusqu'à la clôture de la session



cuisine
digitale

LE CONCEPT DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE



A J+5 au plus tard

❖ Envoi à tous les participants :

- ❖ Des deux recettes détaillées, à refaire chez soi, en famille
- ❖ De la présentation de la diététicienne-nutritionniste, à relire tranquillement
- ❖ D'un questionnaire de satisfaction.



LE DÉROULEMENT DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE

Atelier type de 2h00 (de 11h à 13h00 par ex)

- ❖ 11h00 - 11h10: accueil des participants (brief sur l'atelier, contrôle que tous sont en possession des recettes, des ingrédients et du matériel nécessaires...)
- ❖ 11h10 - 11h25: Présentation par la diététicienne de la thématique nutritionnelle choisie, diffusion d'un diaporama, échange en direct et oralement avec les participants, questions/réponses.
- ❖ 11h25 - 12h45: réalisation de 2 recettes par les participants qui suivent les explications et les instructions du chef, accompagné de la diététicienne.
- ❖ 12h45 - 13h00: dégustation, commentaires, conclusion de l'atelier de cuisine digitale.



LES GRANDS AXES THÉMATIQUES DE NOS ATELIERS DE CUISINE DIGITALE

- ❖ Sessions ayant pour thématique **l'équilibre alimentaire** à tous âges pour une cuisine santé du quotidien, source de plaisir et de bien-être.
- ❖ Sessions ayant pour thématique **une cuisine du quotidien simple, gastronomique,** peu onéreuse, où les saveurs sont mises à l'honneur.
- ❖ Sessions ayant pour but de sensibiliser les participants à la **lutte contre le gaspillage alimentaire** au quotidien : cuisine des restes, cuisine zéro déchet, gestion des placards et du réfrigérateur, lecture des étiquettes...



NB: liste complète des thématiques sur demande

GÉNÉRALITÉS

- ❖ Nos ateliers de cuisine digitale sont conçus pour se dérouler **durant 2h00**.
- ❖ **Une recette salée et une recette sucrée** sont réalisées, en cohérence avec la thématique choisie.
- ❖ Pour maintenir une bonne communication, faciliter l'échange et l'interaction entre tous, le nombre de participants à une même session ne devra pas dépasser **le nombre de 10 à 12**.
- ❖ **Plusieurs sessions peuvent être ouvertes le même jour**, à des créneaux horaires différents, matin comme après-midi.
- ❖ Des sessions de cuisine digitale sont proposées **du lundi au samedi**.
- ❖ **Des programmes avec un fil conducteur nutritionnel évolutif** pourront être proposés aux participants sur plusieurs sessions.





par



Nous sommes dès à présent à votre écoute pour vous proposer la meilleure formule de nos ateliers de cuisine digitale et ainsi poursuivre le plaisir des rencontres et des échanges ludiques et pédagogiques qui font le succès de Cuisine & Santé® depuis bientôt 10 ans!



CONTACT

Alain STRIL

EVENT & UN SARL / CUISINE & SANTE®

5, rue de la Montagne Sainte Geneviève 75005 Paris

Tél LD: 01 73 70 30 88

Tél LM: 06 63 43 30 24

Email: contact@event-et-un.com

Site internet: www.cuisineetsante.fr

