



# Team cooking

*Ateliers de cuisine saine et durable  
avec le chef Nathan Sivitz*

**Fédérez vos équipes autour  
d'une expérience inspirante,  
joyeuse et engagée**

“

*Des ateliers conviviaux et porteurs de sens, pour  
renforcer la cohésion de vos équipes tout en les  
sensibilisant à l'alimentation saine et durable.*



**SOURCED™**  
*Cuisine éthique & durable*



# À propos : qui je suis et ce que fais avec Sourced

## Sourced, entreprise à Mission & organisme de formation certifié Qualiopi

---

### Mes missions

- J'accompagne les particuliers dans une découverte ludique et conviviale de la cuisine végétarienne
- Je forme les professionnels de la restauration aux pratiques écoresponsables et aux savoir-faire d'une cuisine durable
- Je crée pour vos équipes des ateliers de cuisine conviviaux et porteurs de sens, pour renforcer la cohésion de vos équipes tout en les sensibilisant à l'alimentation saine et durable.



la vision Sourced

**Rendre accessible et désirable  
la transition vers une alimentation durable**



*Nathan Sivitz,  
fondateur de Sourced*

**Cuisinier formateur engagé et passionné,  
ancien sous-chef de cuisine en restaurants étoilés**



## 5 bonnes raisons d'agir avec Sourced

**Pour prendre soin**  
de vos collaborateurs  
& de l'Environnement

---

**Pour développer**  
votre culture RSE

---

**Pour renforcer**  
la cohésion d'équipe,  
sans compétition

---

**Pour affirmer**  
vos valeurs

---

**Pour inspirer**  
la joie et l'action  
dans la gourmandise

---



# Le concept du team cooking avec moi

## Comme à la maison, dans un lieu authentique

- Je vous accueille dans des lieux partenaires chaleureux, remplis de caractère et d'histoire, ou je me déplace dans vos locaux si vous préférez cuisiner sur place.

## Une cuisine simple, durable et accessible

- Mes recettes sont faciles à refaire au quotidien, avec des ingrédients bio, locaux et de saison. C'est une cuisine qui fait du bien au cœur, au corps et à notre planète.

## Une expérience de coopération où chacun trouve sa place

- Maximum 12 personnes par atelier pour permettre à chacun de s'exprimer et de participer activement, dans un esprit de coopération et de bienveillance.

## Un atelier pour s'éveiller, sans stigmatiser

- Chaque atelier est une invitation bienveillante à se reconnecter à son alimentation, aux saveurs, à éveiller ses sens, et à explorer des choix plus écoresponsables...

## Les bénéfices pour votre équipe

- ✓ Une **pause de bien-être** et de gourmandise
- ✓ Des **interactions sincères** dans une ambiance détendue
- ✓ Des **pratiques écoresponsables à intégrer** au quotidien
- ✓ Des joyeux et savoureux **souvenirs communs**
- ✓ Des bases nutritionnelles pour une **meilleure santé**
- ✓ De la **créativité** et des découvertes culinaires

**Manger sainement, c'est cultiver bien-être et performance au travail.**

Mes ateliers de cuisine offrent des clés concrètes pour améliorer l'énergie, la concentration et la résilience au stress, tout en renforçant la cohésion d'équipe autour d'un moment convivial et fédérateur.



# Exemples de thématiques conçues pour vos équipes



## Cuisine de saison végétarienne



🕒 entre 2H et 4H

Préparez des plats variés, colorés, gourmands et équilibrés avec des ingrédients locaux et de saison.



## Lunchbox saine & végétarienne



🕒 entre 2H et 4H

Apprenez à composer des lunchbox saines, végétariennes et savoureuses avec des produits simples et variés.



## Sodas maison sains et naturels



🕒 environ 2H

Créez vos boissons pétillantes et fermentées à l'infini à partir d'ingrédients simples et naturels.



## Initiation à la lactofermentation



🕒 environ 2H

Découvrez cette technique ancestrale pour conserver, enrichir les saveurs des aliments et préserver la santé.



**Envie d'une expérience encore plus personnalisée ?**

Mes ateliers peuvent être conçus sur-mesure pour répondre à vos envies et vos thématiques favorites



# Aperçu du programme d'un atelier team cooking

## Le déroulé

### Accueil et bases théoriques

Présentation autour d'une table conviviale, icebreaker, quiz thématique et théorie, puis découverte des ingrédients et recettes du jour.

### Dégustation & Débrief


Vient le moment de déguster ensemble le fruit de vos efforts ! C'est l'occasion d'échanger sur les découvertes de l'atelier.

### Préparation en équipe

Chacun participe à la réalisation des recettes en coopération. J'accompagne chaque étape avec astuces et techniques.

### Après l'atelier

Chaque participant repart avec un livret de recettes et astuces *numérique* pour pouvoir refaire facilement les recettes à la maison et pour s'approprier les bases théoriques.

 de 2H à 4H selon la thématique

## Les +

- ✓ Matériel écoresponsable de cuisine
- ✓ Livret recette envoyé à chaque participant par mail
- ✓ Boissons fraîches offertes lors de la dégustation
- ✓ Prêt de tabliers écologiques



# Mes valeurs & mes engagements



## Un matériel éthique et durable

J'ai sélectionné des outils et ustensiles en grès, bois et verre, alliant beauté, artisanat engagé et respect de votre santé. Ces matériaux sont faits pour durer, réemployés et respectueux de l'environnement. C'est aussi ma manière de **prendre soin de vous**.



## Des ingrédients d'exception

**100 % bio, toujours de saison**, majoritairement **locaux**, et achetés en **vrac** pour réduire les emballages.

Mes fournisseurs prioritaires sont : Finisterra, coopérative engagée Biocoop & des producteurs locaux.



## Pleine conscience, au service de votre satisfaction

Chaque prestation que je réalise est pensée et menée avec **attention et intention**, pour vous offrir une expérience pleinement significative.



## Un engagement cohérent

**Préserver le vivant au-delà de l'alimentation.**

Dans l'esprit de la fable du colibri symbolisée par la goutte d'eau du logo, Sourced s'engage pleinement pour une justice sociale et écologique : serveur web ; impression ; forfait mobile ; système bancaire, etc.



## Une gestion responsable des déchets ou excédents

Tri systématique et limitation des déchets cartons et plastiques par l'achat en vrac au maximum. S'il y a des excédents alimentaires à l'issue des ateliers, je les valorise dans les **bacs de compostage** près de chez moi. De nouveaux légumes naîtront de cette matière.



## Soutien à l'artisanat & à l'économie locale

Je mets en avant **le savoir-faire d'artisans et d'entreprises engagés**. Par exemple, j'utilise "Berthe", le premier sac isotherme 100% naturel conçu par la maison Mouton Givré, pour transporter les ingrédients frais avec soin et respect de l'environnement.





# Les lieux partenaires

Vous souhaitez sortir de vos locaux ? Pour que chaque atelier soit une expérience mémorable et chaleureuse, j'ai choisi des lieux qui ont une âme, un caractère unique et où l'on se sent bien. Ces endroits sont tenus par des passionnés qui partagent les valeurs que je porte avec Sourced. Chaque cuisine est soigneusement sélectionnée pour offrir à votre équipe un moment de déconnexion, dans un cadre inspirant et authentique.

## Quelques exemples des lieux sélectionnés pour vous

### La Grande Maison



📍 Brest

Un lieu chargé d'histoire, une demeure d'exception à l'ambiance chaleureuse : un moment de déconnexion pour votre groupe.

### Le manoir de Keranden



📍 Landerneau

Un tiers-lieu inspirant, niché dans le parc de Keranden à Landerneau, animé par une communauté accueillante et créative, parfaite pour un moment de partage en équipe.

### La PAM



📍 Brest

Un tiers-lieu au cœur de Brest, créé par des passionnés pour transformer l'ancienne imprimerie en un espace chaleureux, pour imaginer un futur local et humaniste.



# Modalités & témoignages

## Tarif de base des ateliers

- **Atelier de 5 à 12 participants maximum : Prix sur devis**



Le prix de base inclut l'animation, les livrets de recettes, le prêt des tabliers

## Frais additionnels

- **Location du lieu**

Frais variables selon l'endroit choisi si vous optez pour un de mes lieux partenaires

- **Frais de déplacement**

Les frais de déplacements sont calculés à partir des données de GoogleMaps pour la distance jusqu'au lieu de livraison et du barème de 0,50€ par km aller-retour

- **Ingrédients écologiques**

Les matières premières sont facturées en sus de la prestation au titre de débours (ainsi, pas de marge réalisable sur la matière première) dans la limite fixée dans le mandat de débours, ajusté selon le nombre de participants et la thématique

## Ce qu'ils disent de mes ateliers culinaires



Marine



Nous avons pu faire intervenir Nathan pour animer un atelier cuisine dans le cadre d'une de nos actions de prévention sur l'alimentation saine et durable. Nathan est d'un grand professionnalisme, à l'écoute et réactif. Avec des propositions d'animations claires et complètes. Les participantes ont été ravies de l'atelier cuisine. Je recommande vivement.



Ambre

Merci Nathan pour ton partage et ta pédagogie, c'était une super expérience que je recommande à 100%, très instructive et pleine de découvertes !



Cédric



Structuré, organisé & exigeant, faire confiance à SOURCED, c'est la garantie d'une prestation qualitative & durable !



# Prêt à fédérer votre équipe autour d'un team cooking ?

Contactez-moi pour fixer un entretien exploratoire !

Je serai ravi d'échanger avec vous pour organiser un atelier adapté à votre équipe et à vos objectifs.

Ensemble, créons un moment de partage autour de la cuisine durable.

## Me contacter

*Nathan Sivity*

06 95 02 04 80

[bonjour@sourced-ateliercuisinebretagne.fr](mailto:bonjour@sourced-ateliercuisinebretagne.fr)

[sourced-ateliercuisinebretagne.fr](http://sourced-ateliercuisinebretagne.fr)



