

www.regalames.fr

Catering holistique

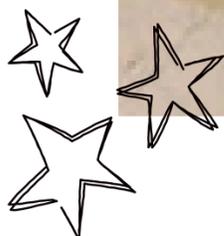
Automne Hiver

CAROLINA GOMEZ HOLISTIQUE
CHEFFE NOMADE NATUROPATHE



RÉGAL ÂMES

CREATRICE SAVEURS CONSCIENTES





Bonjour!

Je suis Carolina Gomez Holistique Cheffe styliste & Naturopathe et mon entreprise est Régal-âmes : Il s'agit d'évoquer, un grand souvenir gastronomique, de se faire plaisir, de régaler ses sens.

BASÉ SUR LES PRINCIPES DE LA NUTRITION HOLISTIQUE.

Une alimentation saine consiste à se sentir bien, à avoir plus d'énergie, à améliorer sa santé et à améliorer son humeur. Et c'est ainsi que j'espère que que vous vous sentirez après avoir dégusté les délices et que vous pourrez désormais apporter notre concept de nourriture à vos journées spéciales. *la cuisine comme langage d'amour!*

En tant que cheffe nomade, je m'inspire toujours de mes racines latines, qui se reflètent d'une manière ou d'une autre dans chaque bouchée.

Valeurs de Régál-âmes

Le savoir-faire, transmettre mon expertise et mon expérience de la cuisine et de l'événementiel à toutes les connaissances acquises en naturopathie pour proposer une prestation globale basée sur la connaissance de la cuisine végétale et son impact sur notre santé et notre bien-être.

La créativité, c'est la raison d'être de Régál-âmes, c'est ce qui lui donne vie, c'est mon talent le plus inné et ce qui me différencie des autres.

Vert honnête, Manger de vrais aliments.(sources éthiques), bio (adopter les saisons) dans la mesure du possible, ne sont pas transformés et ne contiennent pas de conservateurs, d'additifs ou raffinés.

Le partage et la convivialité, Pour moi, se nourrir est un rituel, pour pouvoir partager des moments avec nos proches autour d'une bonne table, élève l'expérience!

Santé et bien être, Donnons de l'énergie vitale à notre corps à travers une alimentation vivante et holistique! l' alimentation préventive et consciente avec une touche très cool

Durabilité et l'engagement, Notre monde évolue aujourd'hui vers une vision plus consciente de l'alimentation en raison des problèmes actuels de santé et d'environnement.





Food Portfolio

Dans ce menu de Catering, vous trouverez une façon originale et amusante de manger végétale, bio et holistique au profit de votre santé, votre bien-être, votre bonheur!

Vous pourrez trouver un menu polyvalent conçu de manière à trouver le mix & match parfait pour votre événement culinaire et ainsi le personnaliser selon vos goûts et vos besoins.

Que ce soit pour un Apéro, buffet, lancement de marque, une soirée d'entreprise, un gala, un événement de fin d'année, un brunch, un déjeuner, un dîner chic, un mariage, un événement dans l'espace bien-être.

Je suis là pour vous guider!!!



***Min 10 participants**

Pour les retraites, j'offre un combo par pax et par jour de €65 qui comprend :

- Collation du matin (snack, fruits, boisson)
 - Brunch façon buffet avec des produits du terroir qui comprend: 2) moments salés individuels, (2) moments à partager (1) Les Moment de douceur.
 - Collation goûter snacks* fruits + station boisson
 - Dîner Format dressages sublimes servi à table. (Entre, plat dessert) L'une d'entre elles sera une soirée à thème
- *(le prix normal serait de 77,5€ x pax)

*Cuisine sans gluten, en circuit court, colorée et végétarienne
Préparée avec amour par Carolina Gomez Cheffe naturopathe
nomade.*

Et comme cadeau:

- De l'eau aromatisée, lait végétal, du thé, du café, du matcha (et son mousse à lait) sont disponibles tout au long du séjour.
- Alimentation d'un organisateur sera offert



Collation du matin

Coup de pouce avant l'entraînement: 6.5€

*(le choisir en fonction du type de pratique à effectuer: doux, dynamique, spirituel, pratique réparatrice, détox.)

Combos:

- 1) Fruit saison redécouvert + station de boissons illimitées +Snack (Boule énergétique Ou pain à la banane).
- 2) Pudding chia ou Overnight porridge superfood + fruit de saison + station de boissons illimitées
- 3) Smoothie boost + Snack (Boule énergétique + pain à la banane)
- 4) LaFrench touch holistique (Pain artisanal au levain + ghee ou beurre biologique aromatisé + confiture crue maison) +station de boissons illimitées.
- 5) Le Miam o fruit (recommandé par les naturopathes)

- **Fruits de saison redécouverts 2.5€ pax/** Fruits crus infusés.
- **Smoothie boost 4€ pax** énergétique à la banane /lait végétal superfood -açaï, banane, fraise.
-Fèves de cacao et lucuma
-Mangue et baobab
-Maca vainilla
- **Boule énergétique 2.5€** pax au mix nuts, romarin, pépites de chocolat et cacahuètes
- **Pain à la banane 3€ pax/** COUP D'ÉNERGIE /bio, sans gluten, vegan.
- **Pudding au chia Ou overnight porridge 4€ pax** superfoods
- **La French touch holistique 4€ pax/** *Pain maison (farines végétales Produit français) low carb * option keto + ghee + confiture crue maison/ ou beurre de pomme bio maison, sans gluten, vegan.

Station de boissons illimitées * Cadeau

De l'eau aromatisée, lait végétal, du thé, du café, du matcha (et son mousse à lait), de la chicorée sont disponibles tout au long du séjour.



L'heure du brunch!!

Tout à propos de mon coup de cœur, L'art du brunch! Mon savoir-faire, déploie ma créativité dans tous ses sens! Pour moi, se nourrir est un rituel, un moment magique de partage et de convivialité, autour d'une bonne table, Nourrissez votre corps mais aussi votre âme, mangez avec le #mindful eating pendant cette pratique et élevez l'expérience.

Avez-vous entendu parler des biorythmes du corps ? Selon la naturopathie, il est idéal de rompre le jeûne dans la phase d'appropriation, c'est-à-dire lorsque le corps s'est libéré de ce qu'il n'utilise pas (toxines et déchets/phase d'élimination) et qu'il est prêt à manger à nouveau. Quoi de mieux qu'un brunch pour redonner de l'énergie vitale à notre corps par le biais d'une alimentation vivante et holistique!

Brunch Façon buffet ou Brunch box (par exemple, pour un pique-nique ou une balade) 30€ pax



Les moments salés individuels:

- Œufs pochés sur une base de shakshuka (oignons et tomates) aneth et ciboulette* Pains au levain
- Mini toast ou des arepas (gluten free) à l'avocat, avec œuf poché, herbes fraîches, mélange de graines, pickles de saison et légumes de saison, fleur comestible..
- Kefta veggie (poisiches champignon) avec sauce menthe citron et tofu soyeux
- Sur un nid de jeunes épinards, repose une patate douce rôtie sauce coco curry, aneth et ciboulette fraîches, granola salé.
- Toast Orange crème d'ail rôti à base de noix de cajou activées, ciboulette, potiron roti, huile d'agrumes et zeste de citron râpé
- Toast au tofu brouillé/ œuf brouillé, rose à l'avocat et chou des bruxelles explosives. et pickles d'oignon violet
- Sur une base de Labneh de brevis, endives grillées au miso granola salé et herbes fraîches
- Houmous de betterave lacto-fermentée, crackers maison et crudités de saison
- Sur une base de giribiche de légumes (mayo veg, caprese et cornichons) avec endives ou poireaux roties.
- Spanakopita grecque (épinards, aneth et feta)
- Arancinis mix de champignons sur une base de sauce au courge et feta.
- Cake aux légumes Aut- hiver et fromage

L'idée est de tout servir sous forme de buffet pour que chacun puisse se servir à sa guise, les assaisonnements sont mis de côté pour que tout le monde puisse s'amuser.

(2) moments salés individuels. 7€ pax

(2) moments à partager. 5€ pax

(1) Les Moments de douceur. 6 € pax





Les Moments à partager

- Salade fraîche de saison (légumes frais, marinés, noix, *un peu de fromage en option, fleurs comestibles) vinaigrette.(agrumes, radis noir)
- (chou rave, jus celeri et citron) (figues, pamplemousse, amandes) (endives a la fleur d'oranger)
- Carottes sauvages confites au yogourt et sauce miso à la grenade et aux herbes fraîches.
- Pommes de terre indigènes en aïoli à l'ail noir et coriandre fraîche.
- Chou-fleur rôti sur une base de houmous de haricots blancs à l'orange, crudités et pickles (radis colorés, carottes), roquette, fromage cheddar végétal a et fleurs.
- Carpaccio de crudités (ex betterave), mélange de noix, huile d'olive extra vierge aux agrumes, feta, olives kalamanta, zeste de citron.
- Cake aux legumes Aut- hiver et fromage (ex patate douce, cajou)
- Tartelettes rustiques au pesto de pistaches et aux légumes de saison
- Quiches ou mini buns avec des legumes de saison
- Brochettes champignon paris au chimichurri
- Mini muffins brocoli parmesan
- Mini samosas legumes de saison et epices
- Gnochis de potimarron a la sauge
- mac no cheese (sans gluten) avec crumble au romarin
- tempuras de butternut au sarrasin aioli a la coirandre
- oignons farcis aux champignons et lentiles
- Portobellos farcis au petit epautre, bechamen et echalotes
- chakchouka de pommes de terre, epinard, epices



RÉGAL ÂMES

CRÉATRICE SAVEURS CONSCIENTES

Les Moments de douceur

- Banana bread au chocolat noir sans sucre raffiné sans gluten vegan.
- Cheese cake crue vegan avec des fruits de saison
- Creamy vegan Pots de fromage et fruits rouges
- Granolabar (yaourt veg, fruits de saison, granola maison)
- Bananes ou pommes avec beurre de cacahuètes, pépites de chocolat, fleurs et granola.
- Poires rôties à l'érable, à la cannelle et au gingembre avec du yaourt de soja, granola maison et fleurs.
- figues confites, yaourt et granola sesame et argan
- Pudding au chia Ou overnight porridge superfoods *bio, sans gluten, vegan.
- Fluffy pancakes d'avoine et matcha, fruits rouges, sirop d'érable
- pain perdu (sans gluten) creme de cacahuete, pommes, cannelle et granola maison
- Carrot cake crue vegan
- Mini muffins moelleux pomme, pecans et sirop d'érable
- Mango tapioca puding
- franouis (orange, chocolat noir et blanc)



Food
Portfolio





On se régale! Déjeuner ou dîner créative

Un moment privilégié, une cuisine végétale gourmande et raffinée. Offrir à tous les convives des moments d'exception grâce à des recettes extrêmement savoureuses et des dressages sublimes dont les couleurs offrent déjà un voyage avant même d'avoir dégusté. En mettant l'accent sur les bases de la nutrition holistique, sur les bonnes combinaisons d'aliments afin d'améliorer la digestion et l'assimilation des nutriments, ce qui se traduit par une augmentation de l'énergie vitale et une bonne santé.

#Nutrition préventive #Nutrition consciente



Déjeuner ou dîner créative Format dressages sublimes servi à table.



*Demandez si vous souhaitez un menu buffet afin que nous puissions vous préparer une offre personnalisée.

Entrée: 8€

- Soupe de chou-fleur, poireau et graines de tournesol et zeste de citron.
- soupe chou kale miso
- Champignons (shiitakes) flambés au citron et persil, sur une crème pois casse, amandes et origan frais, pickles de radis, pousses, granola salé
- Crackers de graines sans gluten avec tartinade à la citrouille; feta végétal, miel d'agave, thym et noix.
- Criminis grillés au crème de haricots de lima grillés et tapenade de tomate séchée, aneth et ciboulette (avec pain levain)
- Falafel pistache tahine betterave, tabuleh choufleur, feuilles de radis
- tempuras de butternut au sarrasin aioli a la coirandre
- oignons farcis aux champignons et lentilles
- Portobellos farcis au petit epautre, bechamen et echalotes
- soupe thaï à la patate douce et aux carottes
- Endives braisées sauce tahini, sarrasin, sumac, herbes fraîches
- Tartare des légumes racines à l'huile de pépins de courge
- moutabal de topinambours à l'huile de noisettes et pain au levain
- tempuras panais poireaux et labneh acidule
- poireaux sauce gribiche
- salades d'hiver (voir en brunch partager)
-

Inspiration Amérique du Sud

- Nachitos à la crème de haricots rouges, tomates, ciboulette, cheddar végétale, aop citronnée.

Menu servi à table

Entrée + plat : 28€

Plat + dessert : 28 €

Entrée + plat + dessert : 35 €





- Polenta hiver crustillante caramélisée, sur une base de carotte crémeux avec orange et noix de cajou crue, champignons en marinade lente, jeunes épinards et pickles de brocoli, mix de graines, fleur pensée, cerfeuille.
- Base de riz gluante, chou fleur pane au flakes et sesame, sauce teriyaki maison, legumes vapeur, epinards sautes a l'huile de sesame, ciboulette et sesame noir
- Riz complet basmati au jasmin* Curry de lentilles corail et crème de coco à l'ail, au gingembre, au poireau et au curcuma, radis, jeunes épinards, fleurs, cajou au curry.
- Tagliatelles avec une sauce cacio e pepe au chou-fleur, poivre rose, parmesan vegetal avec de la levure nutritionnelle riche en prébiotiques.
- Sur une base de houmous Orange, chou-fleur rôti au paprika doux, légumes croquants, Mix de graines et de noix, mesclun, sauce blanche au tofu fumé ; pousses et graines.
- Risotto crémeux aux poireaux, cepes sechees et aux champignons de paris.
- Purée de pommes de terre ultra crémeuse avec escalope pane d'chou violet sauce i maison, ciboulette fraîche, sésame blanc, crudités et salade.
- Polenta cremouse, steak choufleur roti, chimichurri, salade et crudites
- Quinotto curry coco , patate douce four, cajou grille ay curry, salade et crudites

Inspiration Amérique du Sud:

- Tacos (tortilla de maïs rose sans gluten), pickles oignons, chou-fleur chipotle confit, guacamole bio, fromage cheddar au tofu et au curcuma, aneth et ciboulette, salade.
- Sur un croustillant de feuilles de chou-fleur, des de riz cru de chou-fleur, aromatisé au chimichurri argentin de persil, au chutney tricolore de de poivron et au tofu en croûte ou hallumi grillé, aux crudités et aux feuilles vertes.
- Choripan Revisité: Pain avec des saucisses de quinoa et épinard fumées, fromage végétal fondant, avec chimichurri et chutney poivrons rôtis et mangue, pousses et pétales.
- Arepa printanier (galette de maïs) avec de l'avocat, crème de pois chiches et de courgettes, petits pois, crudités, pollen, fleurs, fleurettes de brocoli.

PLAT PRINCIPAL:
20€





Apéritif! Un petit plaisir

Formula Drink cocktail ou mocktail
+ 2 bouchées €16

Des bouchées explosives pleines de saveurs, de couleurs et de nutriments et des cocktails de kombucha, de kvass ou du cidre.
*sur mesure.

ATELIER NATURO

Demandez mon portfolio d'ateliers naturo *idéal pour les séminaires ou pendant le WE

*Une expérience unique pour votre événement,
personnalisons-la !
Ateliers de cuisine guidés et participatifs avec dégustation,
teambuilding, etc.*

Tous les prix dans le menu sont indiqués en TTC, sur la base de 10 personnes minimum

DESSERT: 7€

*plus une boisson (café, thé chaud ou froid)

- Panna cotta coco/ chocolat vegan sur crumble de noix et confiture crue, fruits de saison.
- Brownie de cacao Cruie avec du gros sel de Guérande et praline *optional glace
- Shortcakes avec pêches infusées au thym, avec du mascarpone
- Yaourt poire poche au chai au miel et à la camomille avec du pollen.
- creme au chocolat, piment d'espalette et huile de noisettes grillees
- Raffaello truffles
- Tiramisu crue vegan
- Piores pochés avec du chocolat fondant et amandes grillees

COLLATION: 6€.

*plus une boisson (café, thé chaud ou froid)

- Gâteau Moelleux à l'Orange + lavande + mascarpone vege.
- Truffles à la rose et à la fraise
- Barres bounties coco
- Cheesecake a l'orange et grains de pavot
- Snack choco figues pitacxhes
- Scones aux fruits rouges et aux pépites de chocolat.
- Tartelette aux kiwis en croûte de quinoa
- Cinamon roll
- Rose de sable.
- cookies sans gluten chocolat, pimény
- cake figues et fleur d'oranger

Rapide, délicieuse et nutritive pour poursuivre les activités du WE.



CONTACTEZ MOI



E-mail

regalame@carolinagomezholistique.com
carolinagomez catering@gmail.com



Site Web

<https://www.regalames.fr>
<https://www.carolinagomezholistique.com/fr/>



Numéro de téléphone

+33 643476754



Instagram

@regalames.fr
@carolinagomezholistique



Ce que disent les clients



Stephanie Chartrain

C'est une cuisine végétale incroyable que Carolina nous a préparé avec tant d'amour pendant 6 jours 🍀!
Magnifique à voir tant ses mets 🥕🍆🍅 sont naturellement colorés par les fruits et légumes de saison. Ce qui m'a plu aussi c'est que Carolina privilégie les circuits courts et de proximité. Tout a été divinement excellent ! Une explosion de saveurs en bouche sans compter les différentes textures des aliments, que les plats soient salés ou sucrés !



Amandine Gruny

Carolina est une cheffe vraiment talentueuse ! Sa cuisine nous régale à la fois visuellement et gustativement. Au-delà de sa délicieuse cuisine, c'est une très belle personne, généreuse et pétillante auprès de qui il fait du bien de passer du temps !



Valeska BORGA

J'ai eu le bonheur de découvrir la cuisine de Caroline lors d'une retraite, et j'en garde encore des étoiles plein les yeux... et les papilles! En tant que nutrithérapeute, manger sainement, même en vacances, est essentiel pour moi. Avec Caroline, c'était bien plus que ça: c'était une véritable expérience sensorielle et émotionnelle. Sa cuisine, saine et végétale, est un festival de couleurs, de créativité, de saveurs et de raffinement. Chaque plat est une œuvre d'art, préparée avec une attention sincère, de la bienveillance et beaucoup d'amour, à l'image. profondément nourrissante et à plusieurs niveaux!





CAROLINA GOMEZ HOLISTIQUE

Parce que pour se retrouver en équilibre il faut porter une attention particulière à son corps physique, émotionnel et mental, l'alimentation joue toujours un rôle fondamental dans la vie et je suis là pour être votre alliée/ partenariat en tant que Cheffe Naturopathe Experte en nutrition holistique.

Un grand merci!