



www.regalames.fr

Catering holistique

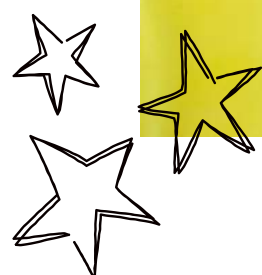
Printemps Eté

CHEFFENOMADENATUROPATHE



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!!!



Envie 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 + Boisson (Café ou chicorée/ Ou Tisane) +Snack (Boule énergétique Ou pain à la banane).

2) Pudding chia ou Overnight porridge superfood+ Boisson (Café ou chicorée/ Ou Tisane)

3) Smoothie boost + Snack (Boule énergétique + pain à la banane/ Ou La French touch holistique)

- **Fruits de saison redécouverts 2.5€ pax/** Fruits crus infusés.
- **Cafe ou la chicorée 2.5€ pax** (substitut du café)
- **Tisane maison chaude ou froide 2.5€ pax**

-La tonique: Gingembre, zeste de citron, Cannelle, fenouil, Romarin

-Éveillé: Hibiscus, panela, citron, gingembre, romarin et menthe.

- Detox: Curcuma, romarin, citronnelle, citron

-Tisane relaxante: la camomille, la verveine et lavande qui vont contribuer à vous apporter sérénité et relaxation.

- **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 2.5€ 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.



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 Corner (forme de buffet) ou brunch box. 25€ pax



Les moments salés individuels:

- Œufs pochés sur une base de shakshuka (oignons et tomates) aneth et ciboulette* Pains au levain
- Œufs roses marinés sur un nid de pousses de vie, pickles de saison, fleurs comestibles, mélange de graines, vinaigrette.
- Mini toast à l'avocat, avec œuf poché, herbes fraîches, mélange de graines, pickles de saison, fleur comestible.
- Toasts de tarama vegan *maison avec avocat rose, grenade, zumac, mix noix.
- Sur un nid de jeunes épinards, repose une patate douce rôtie sauce coco curry, aneth et ciboulette fraîches, granola salé.
- Mini toast à la crème d'aubergine, tapenade poivron caramélisé au paprika doux, huile d'olive extra vierge, herbes fraîches.
- Toast Purple crème d'ail rôti à base de noix de cajou activées, ciboulette, lavande comestible, aubergine rôtie, huile d'agrumes et zeste de citron râpé
- Toast au tofu brouillé rose à l'avocat et tomates explosives.
- Rouleaux arc en ciel de crudités (chou rave, carottes, champignon paris, concombre) de printemps etc, avec champignon, tofu fumé, edamames, pickles marines au sauce soja et vinaigre riz, sésame noir, ciboulette avec Sate sauce
- Patate douce rôtie avec une crème straciatella, noix, figues, grenades ou mûres, roquette et réduction de fruits rouges.

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. 6€ pax

(2) moments à partager. 4€ pax

(1) Les Moments de douceur. 5 € pax

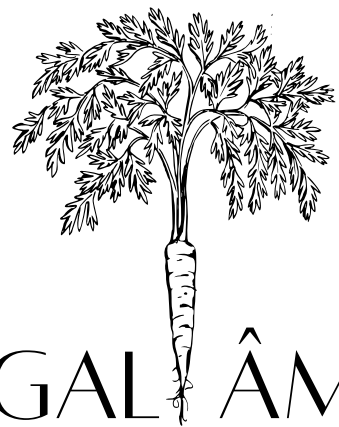


Les Moments à partager

- Salade fraîche de saison (légumes frais, marinés, noix, *un peu de fromage en option, fleurs comestibles) vinaigrette. (salade de melon mozza basilic, salade de fruits à la pêche, salade de fruits rouges menthe)
- Carottes sauvages confites au yogourt et sauce miso à la grenade et aux herbes fraîches.
- Crackers maison houmous rose, persillade crudités.
- 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.
- Makis arc-en-ciel :(rouleau de sushi au jus de betterave rose avec poivrons jaunes, carotte, concombre, tranches d'avocat, graines de sésame fleurs et pousses de coriandre) Avec mayo chipotle ou sauce sate

Inspiration Amérique du Sud

- Mini arepas (galette de maïs sans gluten) à l'avocat écologique aux herbes fraîches, pickles oignon
- Pandebonos: petits pains au fromage sans gluten.
- Mini empanaditas fleuris colombianas base de maïs farcie de légumes rôtis et de pommes de terre)



RÉGAL ÂMES

CRÉATRICE SAVEURS CONSCIENTES

Les Moments de douceur

- Banana bread au chocolat noir sans sucre raffiné sans gluten vegan.
- Parfait chia litchi coco et fruit saison
- Cheese cake crue vegan avec des fruits de saison
- Glace au melon ou pastèque
- Creamy vegan Pots de fromage et baies
- Fruits de saison redécouverts
- Granola frozen fruit yaourt dessert
- 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.
- Pêches blanches infusées dans un sirop d'eau de rose et poudre de pistache
- Scones aux fruits rouges, à l'essence de rose et aux graines de pavot
- Pudding au chia Ou overnight porridge superfoods *bio, sans gluten, vegan.

-açaï, banane, fraise.

-Fèves de cacao et lucuma /tiramisu chia puding

-Mangue et baobab

-Maca vainilla



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.

- Soupe de chou-fleur, poireau et graines de tournesol et zeste de citron.
- Soupe froide de betterave et fraise et réduction balsamique et romarin décoré avec feta de cajou, graines de citrouille et zumac.
- Gaspacho andalou traditionnel avec olives, concombre et toast à l'ail.
- Crackers maison avec une crème de carottes à l'orange crue, baobab, crudités.
- Aubergines flambés au citron et persil, sur une crème pois casse, amandes et origan frais, pickles de radis, pousses, granola salé
- Fenouil confit au paprika, aneth frais, tapenade de poivrons rouges, huile d'olive AOP aux agrumes, zeste de citron, fleurs, aneth frais.
- Asperges blanches/vertes laquées au miso, poivron confite avec une mousseline végétale parfaite, des fleurs, d'herbes aromatiques, pollen.
- Raviolis crues de légumes de saison (betterave, chioggia beet) avec tofu crémeux, sauce au poivron jaune rôti, noix, zeste de citron, AOP, ciboulette.

Inspiration Amérique du Sud

- Verrine de causa limena inspirée par les rainbow montains: trio de pommes de terre indigènes (violette, patate douce et jaune) avocat et pois chiches & mayonnaise vegan, maïs croustillant, pickles oignon violet, Olives kalamanta.
- Casillo de plantain mure en croûte de pain avec romarin et ail, fromage bleu veg, noix et mélasse avec un arôme floral qui évoque le printemps éternel Colombie, sur un nid de germes de vie.
- Cesta de plantain vertes à la ropa vieja (de légumes), avocat, fleurs sur nid de salade.
- Nachitos à la crème de haricots rouges, tomates, ciboulette, feta végétale, aop citronnée.
- Très mexicain Chou rave et courgettes crues* tajin grenade mix graines.

Menu servi à table

Entrée + plat : 22 €

Plat + dessert : 21 €

Entrée + plat + dessert : 25 €



Entrée: 6€

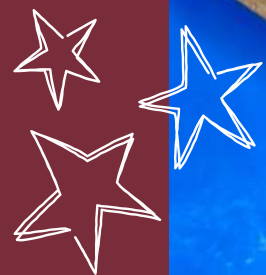


- Crème rose de pois chiche, quinoa sauvage tricolore, Courgettes grilles, vinaigrette miso tahine, pickle de chou violet, crudités et mache.
- Polenta primavera crustillante caramélisée, sésame noir, sur une base de carotte crémeux avec orange et noix de cajou crue, champignons en marinade lente, jeunes épinards et pickles de brocoli, mix de graines, fleur pensée, cerfeuille.
- Portobellos farcis grillés au citron et aux zestes, crème de haricots blancs et tapenade de tomate séchée, aneth et ciboulette, salade.
- 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.
- L'aumônière arc en ciel de crudités de printemps, avec champignon, tofu fume, edamames, pickles, au sauce soja et vinaigre riz, sésame noir, ciboulette avec Sate sauce.
- Tagliatelles de courgette cru 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 et aux champignons de paris.
- Purée de pommes de terre ultra crémeuse avec escalope pane d'aubergine, sauce teriyaki maison, ciboulette fraîche, sésame blanc, crudités et salade.

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.
- Patate douce farcie à la mexicaine haricots noirs, pico de gallo ou pickles oignon rouge, cheddar végétale maison, mesclun et maïs croquante.
- 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: 16€





Apéritif! Un petit plaisir

Formula Drink + 2 bouchées €10

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 HT, sur la base de 12 personnes minimum

DESSERT: 5€

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

- Panna cotta coco vegan sur crumble de noix et confiture crue, fruits de saison.
- Obleas (gaufrettes) Caramel maison vegan sans sucre raffiné *Colombian dessert avec confiture crue et yaourt grec et fleurs.
- Brownie de cacao Cruie avec du gros sel de Guérande et praline *optional glace
- Carpaccio de pomme verte au sirop quatre épices et chantilly végétale et pétales des fleurs et crumble crisp à l'amande.
- Alfajor glace (biscuit, glacé de vanille, dulce de leche maison et poudre de pralin)
- Shortcakes avec pêches infusées au thym, avec du mascarpone
- Yogourt glacé au miel et à la camomille avec du pollen;



COLLATION: 5€.

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

- Gâteau Moelleux à l'Orange + lavande + mascarpone vege.
- Truffes à la rose et à la fraise
- Barres bounties framboise-coco
- Cheesecake au citron et grains de pavot ou cheesecake vegan aux myrtilles/ façon bites (*option frozen bites)
- Snack choco framboise
- Scones aux fruits rouges et aux pépites de chocolat.
- Tartelette aux baies en croûte de quinoa
- Mousse aux cerises et au chocolat crue façon muffins
- Popsicles (glaces) vegan crémeux au yaourt et aux fruits de saison.
- Barres de yaourt glacé au beurre de cacahuète et aux fruits de saison, graines courge et granola maison.

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



CONTACTEZ MOI



E-mail

regalame@carolinagomezholistique.com
carolinagomez catering@gmail.com



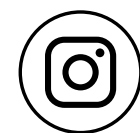
Site Web

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



Numéro de téléphone

+33 643476754



Instagram

@regalames.fr
@carolinagomezholistique



Ce que disent les clients



Charlotte Daly

Carolina is the best! She worked with us on our opening night of Charli's Crew, she developed the menu with us and made sure everything ran smoothly on the night. Carolina really listens to all of your ideas and pairs her creativity with your visions to bring your event to life. Not only does Carolina develop the most delicious canapés, but they really look amazing. I would work with her a million more times.



Emilie COURAGEUX

J'ai découvert Carolina et sa cuisine pendant un week-end yoga au moulin de Tesse. C'était absolument incroyable. Toutes ses préparations sont des tableaux, des bouquets de fleurs. C'est aussi beau que bon. On en prend plein les yeux et les papilles. Carolina est à l'écoute, douce et bienveillante, et on retrouve tout cela dans sa cuisine. Merci 🌸



Aurélie Lambert

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Carolina au Moulin pour cuisiner pour un séminaire puis un stage de yoga! Carolina est une cheffe incroyable, sa cuisine est colorée, créative, délicieuse ! et Carolina est agréable, positive, souriante ! Bref un vrai bonheur, vivement la prochaine prestation au @Moulin de Tessé!





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!