



NOS ATELIERS  
**BONSIGNÉ**  
TRAITEUR BAS CARBONE



# NOTRE DÉMARCHE

“La façon dont nous mangeons façonne le monde dans lequel nous vivons”



**Transmettre notre culture** du “bien-manger & bien être”

**Accompagner** nos clients dans le “bien-manger, mieux manger” afin d’acquérir une **posture engagée sur le long terme**, les aider à **sensibiliser leurs collaborateurs** aux enjeux du développement durable et les intégrer dans leur quotidien.

Avoir un **impact global** en **diffusant** les bonnes pratiques, en **éduquant** les consommateurs, et en devenant **prescripteur** d’une nouvelle alimentation plus respectueuse de notre planète et santé.



100%  
éco-responsable/engagé



100%  
convivial et authentique



100%  
de vos événements

**VOUS PROPOSER UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTE AU DELÀ DE NOTRE SERVICE TRAITEUR  
ENSEMBLE, ORGANISONS DES TEAM BUILDING QUI ONT DU SENS**

# NOS ATELIERS

Réinventons les team building avec des expériences collaboratives et savoureuses

Dans ce catalogue, nous vous proposons des ateliers culinaires pensés pour vous faire découvrir une démarche gourmande, durable et respectueuse de l'environnement pour des team building engagés en lien avec votre démarche RSE.

## Ce que nous vous offrons :

- Des ateliers pratiques où vous cuisinez ensemble, guidés par des animateurs passionnés et expérimentés
- Des recettes originales adaptées à une alimentation responsable et plus saine, avec des astuces pour réduire votre empreinte écologique, facilement applicable chez soi
- Un moment de convivialité pour apprendre, déguster, et repartir avec des idées concrètes à réaliser chez soi

## L'occasion idéale pour :

- Sensibiliser vos équipes ou vos invités à l'importance de manger durablement et sainement
- Partager un moment ludique et enrichissant, en lien avec vos engagements RSE ou vos événements d'entreprise
- Découvrir les bienfaits d'une alimentation saine, locale et accessible à tous

**PLONGEZ DANS L'UNIVERS BONSIGNE ET CRÉEZ ENSEMBLE DES SOUVENIRS  
GOURMANDS ET RESPONSABLES !**



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Tarif** : à partir de 45 € HT / pers\*

**Durée** : 1h30 à 2h selon l'atelier

**Intervenants** : 1 ou 2 personnes

**Participants** : minimum 10 personnes

## Pour chaque atelier : comment ça marche ?

- Réalisation de 2 recettes en équipe avec l'animateur
- Explications - infos nutriments & bienfaits / idées concrètes à réaliser chez soi
- Dégustation des recettes réalisées ensemble
- Dégustation d'une recette déjà préparée par Bonsigne en lien avec la thématique
- Fiches mémos et recettes à emporter
- Fourniture du matériel nécessaire à la réalisation de l'atelier
  - Plaques de cuisson, ustensiles...

## Conditions de réalisation

- À minima un point d'eau et un accès à l'électricité
- Nous venons dans vos locaux\*\* ou pouvons vous proposer des salles partenaires



\*hors taux horaire animateurs

\*\*attention les locaux doivent être assez grands et accessibles pour accueillir l'atelier

# ATELIER 1 - L'APÉRO ENGAGÉ

L'atelier parfait avant un afterwork d'équipe !



Sortez des sentiers battus et changez des chips, guacamole et saucisson... avec des tips pour réaliser un apéro vitaminé et gourmand ! On vous fait découvrir des recettes apéritives originales à tester et déguster entre collègues pour pouvoir ensuite les refaire chez vous pour impressionner vos convives !

## Comment ça se passe ?

**Durée :** 1h30 à 2h

**Participants :** minimum 10 personnes



## Exemples de recettes réalisées ensemble

- Tartare d'algues
- Rouleaux de saison
- Dip cacahuète
- Tartinable de lentilles corail
- Nougats de chèvre

À déguster avec une recette réalisée en amont par Bonsigne

**Ex : tartinable de légumineuses et pain pita végétal**

# ATELIER 2 - BIEN MANGER VÉGÉ

**Manger végétarien de façon équilibrée et réfléchi, cela s'apprend !**

On vous explique les avantages de ce mode alimentaire, mais aussi les points d'attention à porter pour éviter les carences (et l'ennui en cuisine !). Et pour que cela soit concret, on réalise ensemble des recettes végé, gourmandes et originales, pour vous donner plein d'idées à refaire chez vous ensuite !



## Comment ça se passe ?

**Durée :** 1h30 à 2h

**Participants :** minimum 10 personnes



## Exemples de recettes réalisées ensemble

- Burger au tempeh mariné miso et citron
- Ajoblanco épicé
- Tartinade de lentilles corail au tahini
- Tartare d'algues

À déguster avec une recette réalisée en amont par Bonsigne

**Ex : l'oeuf parfait mariné au curcuma et sarrasin grillé**

# ATELIER 3 - PETIT DÉJ VITAMINÉ

**Saviez-vous que le matin, il est recommandé de manger salé et protéiné ?**



Avec cet atelier, on vous explique les principes de la chrononutrition, et on vous montre comment réaliser quelques recettes spéciales petit-déjeuner, pour faire le plein d'énergie pour la journée ! Même les aficionados du pain-confiture-jus-d'orange seront convaincus ! Cet atelier est parfait pour réunir vos collaborateurs autour d'un moment ludique, instructif et gourmand en matinée.

## Comment ça se passe ?

**Durée :** 1h30 à 2h

**Participants :** minimum 10 personnes

## Exemples de recettes réalisées ensemble

- Energy balls
- Tartinade de pois chiches, curcuma et tahini
- Miam-ô-fruits / porridge
- Pancakes salés
- Oeufs brouillés vitaminés et sa version vegan au tofu



À déguster avec une recette réalisée en amont par Bonsigne - **Ex : chia bowl, shot de jus vitaminé...**

# ATELIER 4 - ANTI-GASPI

“Rien ne se perd, tout se transforme” !



Finis le gaspillage alimentaire en cuisine, on vous donne des tips pour ne rien gâcher et optimiser vos recettes, réutiliser les épluchures, sublimer votre pain rassi, organiser votre batch cooking, mieux conserver vos aliments...

**Comment ça se passe ?**

**Durée :** 1h30 à 2h

**Participants :** minimum 10 personnes



**Exemples de recettes réalisées ensemble**

**Thème “La carotte sous toutes ses formes & le pain oublié”**

- Velouté de carottes
- Pesto de fanes de carottes
- Pain perdu version salée

À déguster avec une recette réalisée en amont par Bonsigne

**Ex : pickles de carottes, chips d'épluchures de carottes...**



# ATELIER 5 - RETOUR AUX RACINES DU NORD

**Redécouvrez la pomme de terre, la betterave et la chicorée...**

Quoi de mieux qu'un atelier en co-construction avec les Sublimeurs, agence de communication engagée aussi pour le bien manger ?



Un atelier ludique et gourmand qui sensibilise aux bienfaits de notre gastronomie locale ! (Re)découvrez tous les secrets et l'histoire des produits emblématiques de notre région, apprenez à les cuisiner et à comprendre leurs bienfaits pour notre santé ! Mangez local en toute conscience !



## Comment ça se passe ?

**Durée :** 2h

**Participants :** minimum 20 personnes

## Au programme

- Quizz sur l'histoire et l'origine des produits du Nord
- Dégustation des produits bruts
  - les différentes variétés de betterave, pomme de terre...
- Réalisation de 2 recettes originales à base de betterave et pomme de terre
- Dégustation et explications des bienfaits nutritionnels, accompagnés d'un shot de chicorée



# NOS INTERVENANTS

Nos ateliers sont animés par une équipe **passionnée** et **expérimentée**, issue d'horizons variés mais réunie autour d'une même ambition : vous faire découvrir une cuisine responsable, saine et savoureuse.



## Emmanuelle Froger

Avec une carrière en marketing dans l'agroalimentaire, Emmanuelle a suivi sa passion pour la gastronomie. Diplômée en cuisine et pâtisserie (CAP), elle met son expertise et sa créativité au service de Bonsigne.

## Jeanne Malfaisan

Ancienne responsable logistique dans le tourisme, Jeanne s'est formée à la Naturopathie. Elle allie bien-être et alimentation durable pour transmettre des pratiques culinaires simples et adaptées aux enjeux d'aujourd'hui.



## Marion Saint-Maxent

Touche à tout et pleine d'énergie, Marion est passionnée par la transmission, l'animation et le bien être des personnes qu'elle rencontre. Gourmande et engagée, elle anime des ateliers cuisine depuis plusieurs années. Avec elle, pep's garanti !

agence  
**sublimeurs.**

Pour compléter notre démarche, nous avons naturellement collaboré avec les **Sublimeurs**, une agence spécialisée dans la valorisation des initiatives durables. Après avoir repensé notre identité visuelle ensemble, ils apportent désormais leur expertise dans nos ateliers pour créer des moments uniques, en harmonie avec nos valeurs.

# CONTACTEZ NOUS !



**Emmanuelle Froger**  
Fondatrice et co-gérante

emmanuelle@bonsigne.fr  
06 59 13 41 44

**Jeanne Malfaisan**  
Co-fondatrice et co-gérante

jeanne@bonsigne.fr  
07 50 34 59 23

**Marion Saint Maxent**  
Responsable animation ateliers

cest@bonsigne.fr  
06 58 38 12 54

## RETROUVEZ-NOUS AU

4 rue de l'innovation, 59260 Lille  
www.bonsigne.fr

cest@bonsigne.fr  
03 66 76 98 60