

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 cuissons, 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



Une idée d'atelier ?
Envie d'une thématique ou
d'un format spécifique ?
Demandez nous !
Nous pouvons co-construire
avec vous le format !

*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 réfléchie, 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

- Pancakes salés
- Energy balls
- Miam-ô-fruits / porridge
- Tartinade de pois chiches, curcuma et tahini
- 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 – TOP CHEF VÉGÉ

Éveillez vos sens et votre conscience !



Challengez vos collaborateurs avec un atelier ludique et gourmand sous la forme d'un jeu en équipe. Au programme, dégustation à l'aveugle d'aliments végété/vegan insolites, mini challenge culinaire façon "Top Chef zéro gaspi" pour créer une recette en équipe sans rien jeter et quiz interactif pour tester vos connaissances sur l'alimentation végétarienne. Le tout ponctué d'explications nutritionnelles pour mieux comprendre ce que vous mangez. Qui gagnera le combat des chefs ?

Comment ça se passe ?

Durée : 2h

Participants : minimum 15 personnes

Une première manche avec quizz dégustation
Puis deux recettes seront réalisées avec les ingrédients proposés sur la table et choisis par les collaborateurs.

A déguster avec une recette réalisée en amont par Bonsigne
(ex : l'oeuf parfait mariné au curcuma & sarrasin grillé)



ATELIER 6 – 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



ATELIER DU MOMENT ÉPHÉMÈRE

ATELIER BIEN MANGER AU FÉMININ

OCTOBRE
ROSE



Découvre notre nouvel atelier dédié à vos collaboratrices pour parler d'alimentation vitaminée et son impact sur notre santé en tant que femme.

Un atelier convivial de 2h pour cuisiner, apprendre et déguster entre collègues et repartir avec tous les tips pour mieux vivre son cycle, gérer son énergie au quotidien grâce à des recettes concrètes !

**2 recettes réalisées sur place
et 1 recette surprise réalisée par Bonsigne**

Comment ça se passe ?

Durée : 2h

Participants : à partir de 10 personnes

TOUT
LE MOIS
D'OCTOBRE/
NOVEMBRE

ATELIER DU MOMENT ÉPHÉMÈRE

ATELIER PARENTS — ENFANTS EN ENTREPRISE !

En décembre pour les fêtes de fin d'année on vous propose d'organiser pour vos salariés et leurs enfants des ateliers de cuisine engagé pour des moments de convivialité en famille au bureau porteurs de sens !



EN
DÉCEMBRE

**2 recettes réalisées sur place
et 1 recette surprise réalisée par Bonsigne**

Plusieurs thématiques possible :

- Cuisiner les légumes pour les rendre fun et gourmand
- Faire le plein de protéines quand votre enfant est végétarien
- Faire le plein de protéines quand votre enfant est végétarien
- Réaliser des recettes végétariennes pour vos apéro de fêtes qui raviront petits et grands
- Réaliser le goûter de Noël du bureau en famille

Comment ça se passe ?

Durée : 1h30 à 2h de plaisir, rire et gourmandise

Prix : 65€ht par duo

Participants : à partir de 6 couples parents

Fiche mémo recette
et tips tout au long
de l'atelier !

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. Aujourd'hui Emmanuelle suit une formation de coach en nutrition pour approfondir ses connaissances.

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.

D'autres animateurs experts en nutrition et cuisine viennent compléter l'équipe sur demande selon les besoins.

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.

NOS SALLES PARTENAIRES

Nos ateliers peuvent être réalisés n'importe où ; que cela soit dans vos locaux dans une salle au bureau ou dans un espace cuisine dédié, on s'adapte à la configuration du lieu et on amène tout le matériel sur place.

Vous souhaitez changer d'air pour ce team building ?

On vous propose ici nos salles partenaires fétiches pour allier réunion de travail et atelier de cuisine en toute tranquillité. Si vous connaissez d'autres lieux n'hésitez pas à nous les partager !



HOWEL



MAISON MEETING



ATELIER PUR



LA CANOPY



LE CENSE DE LA VIGNE

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

RETROUVEZ-NOUS AU

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

cest@bonsigne.fr
03 66 76 98 60