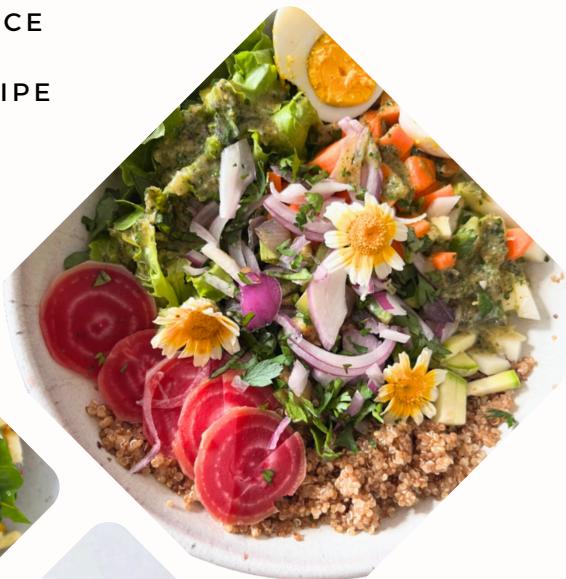


TEAMBUILDINGS

Cuisine de saison et lactofermentation

VIVRE UNE EXPÉRIENCE
CHALEUREUSE ET
GOURMANDE EN ÉQUIPE



MARJOLAIN
BE OREGANO

be
OREGANO

Qui suis-je ?



JE M'APPELLE
MARJOLAINE,
BIO-INGÉNIEURE,
PASSIONNÉE DE
NATURE ET DE CUISINE,
JE CULTIVE NOTRE
POTAGER FAMILIAL
DEPUIS PLUS DE 12 ANS
À RAMILLIES
(BRABANT-WALLON).

Avec ma famille, **nous sommes aujourd'hui autonomes en légumes.**

Cette autonomie nous a appris à cuisiner une quarantaine de légumes provenant directement de notre potager familial, et à apprivoiser les herbes et plantes sauvages, pour **mettre chaque jour des couleurs et des saveurs dans nos assiettes.**

Cuisiner quotidiennement des repas sains et gourmands pour mes proches, est pour moi la façon la plus évidente de leur donner de l'amour.

😍 Je serai ravie de vous embarquer dans **mon univers : celui d'une cuisine locale, authentique, de saison, vivante et pleine de sens.**

be

O
REGANO



J'ACCOMPAGNE
DEPUIS 3 ANS VIA DES
ATELIERS ET
FORMATIONS LES
PERSONNES QUI
SOUHAITENT TENDRE
VERS PLUS D'AUTONOMIE
ALIMENTAIRE.

ET J'AI TRAVAILLÉ 6 ANS
À L'UNIVERSITÉ ET 7 ANS
DANS UNE
MULTINATIONALE.

Ces expériences m'ont permis de me rendre compte de
**l'importance de créer des liens sincères et
authentiques avec ses collègues pour s'épanouir et
donner du sens à son travail.**

J'ai à cœur aujourd'hui de créer **une atmosphère
chaleureuse et harmonieuse** lors d'un instant suspendu
entre collaborateurs.

Petit +, je suis parfaitement **trilingue,
français-néerlandais-anglais**,
et je peux facilement m'adapter
à la/aux langue(s) de votre choix.

be
OREGANO



Teambuilding 1

Cuisine de saison

CUISINE COLORÉE DE SAISON :
LE TEAMBUILDING AUTHENTIQUE QUI À DU GOÛT

Apprenez à préparer des plats simples, sains, variés et savoureux, à base d'ingrédients biologiques, locaux, 100 % de saison et redécouvrez le vrai goût des aliments.

Et surtout.. terminé l'activité autour d'un repas savoureux cuisiné en équipe.

👉 Cuisiner ensemble ce n'est pas seulement préparer un repas, c'est avant tout **tisser des liens sincères et authentiques avec ses collègues.**

Car tout le monde le sait; la cuisine parle de nous, de nos origines, de notre famille, de notre enfance, de nos valeurs...

👉 Alors, envie de vivre un moment gourmand, généreux et authentique avec votre équipe ?

Je serais ravie de vous embarquer dans son univers : celui d'une cuisine locale, de saison, vivante et pleine be de sens.

OREGANO



Teambuilding 1

Cuisine de saison

CUISINE COLORÉE DE SAISON :
LE TEAMBUILDING AUTHENTIQUE QUI À DU GOÛT

Variante 1 : Repas 3 services (Entrée/Plat/Dessert)

Durée : 3h30

Prix : 90€ HTVA/personne

Variante 2 : Repas “Tapas Locas”

Durée : 3h

Prix : 75€ HTVA/personne

Min. 8 personnes - Max. 18 personnes

Langues : Français, Néerlandais, Anglais

La vaisselle peut être fournie moyennant un supplément.

Options : viande et/ou accompagnements vins

be
OREGANO



Teambuilding 2

Lacto-fermentation

DÉCOUVREZ EN ÉQUIPE,
LA MAGIE DE LA LACTO-FERMENTATION.

La lacto-fermentation permet de conserver des fruits et légumes, ni cru, ni cuit.. **Cette méthode ancestrale de conservation apporte de nombreux bienfaits pour la santé.**

La préparation est rapide, mais au plus on est patient ensuite pour la dégustation, au plus les arômes se développent. **Le monde du vivant à son rythme et il faut le respecter.**

Au programme:

- ❖ Une préparation lacto-fermentée gourmande, colorée, et surprenante
- ❖ Des explications sur la vie microbienne des aliments fermentés
- ❖ Et bien sur des dégustations surprenantes autour de la fermentation..

be

O
REGANO



Teambuilding 2 Lacto-fermentation

DÉCOUVREZ EN ÉQUIPE,
LA MAGIE DE LA LACTO-FERMENTATION.

Durée de l'atelier : 1h30-2h00

Prix : 45 € HTVA/personne

(bocal, recette et ingrédients inclus)

**Chaque participant repart avec la préparation
d'une lacto-fermentation** qui ne laisse personne
indifférent.

Min 8 personnes, max 18 personnes

Langues : Français, Néerlandais, Anglais



be
OREGANO

Une envie, une question, .. ?
Contacter-moi !

MARJOLAINÉ MARTIN

MARJOLAINÉ@BEOREGANO.COM

WWW.BEOREGANO.COM



FORMATRICE &
CONFÉRENCIÈRE

RETOUR À LA NATURE -
CUISINE DE SAISON
POTAGER -
AUTONOMIE & RÉSILIENCE
ALIMENTAIRE



be
O
REGANO