

# TEAMBUILDINGS

## Cuisine de saison et lactofermentation

VIVRE UNE EXPÉRIENCE  
CHALEUREUSE ET  
GOURMANDE EN ÉQUIPE



MARJOLAINE  
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.**



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 coeur 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 de sens.**

be  
OREGANO





# Teambuilding 1

## Cuisine de saison

CUISINE COLORÉE DE SAISON :  
LE TEAMBUILDING AUTHENTIQUE QUI A 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



## 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..



## 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, .. ?  
Contactez-moi !

MARJOLAINE MARTIN

MARJOLAINE@BEOREGANO.COM

WWW.BEOREGANO.COM



**FORMATRICE &  
CONFÉRENCIÈRE**

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



be

**OREGANO**

