



le
jardin des
Saveurs

Cultivons

le goût du partage

par la convivialité
et la coopération

les traditions

avec le fait-maison



le bon sens

au travers d'engagements
respectueux du Vivant

le bien-être

grâce à une cuisine saine,
créative, gourmande et joyeuse

Nos valeurs



Cultivons le goût du partage

L'art de la table, des préparations en cuisine jusqu'à la dégustation, est particulièrement propice au partage, aux échanges, aux transmissions de **savoir-faire**. Cuisiner c'est relier. C'est célébrer la richesse de la **diversité** et fertiliser l'**humanité**. Convivialité, rencontres, ouverture sur le monde sont des thématiques mises en œuvre dans toutes nos activités.



Cultivons le bon sens

Des achats jusqu'au conditionnement en passant par les modes de préparations, de cuisson... tout est fait "**en conscience**", tant pour minimiser directement l'impact environnemental que pour soutenir des personnes qui s'engagent dans une démarche favorable au Vivant sous toutes ses formes. Nous privilégions largement les ingrédients **biologiques**, **de saison**, produits autant que possible localement. Nous mettons un point d'honneur à réduire le gaspillage alimentaire et la consommation de ressources énergétiques. Devenir consom'acteur c'est contribuer à un système de **valeurs vertueuses**.



Cultivons les traditions

Le fait-maison offre de multiples avantages : fraîcheur garantie, saveurs incomparables, recettes déclinées, quantités maîtrisées, budget optimisé... Cuisiner, c'est perpétuer des **savoirs-faire** artisanaux et continuer de faire vivre des traditions. Confectionner soi-même un plat ou un repas permet en prime d'y incorporer de l'amour et d'autres **belles intentions**.



Cultivons le bien-être

Nous nous inspirons de médecines holistiques comme l'ayurveda et la naturopathie qui placent l'alimentation au centre de la préservation et de la restauration de l'**état de santé**. Avec simplicité nous concilions plaisir des sens et recherche de vitalité. Les secrets de notre cuisine : papilles en éveil, ingrédients qualitatifs, préservation des vitamines, digestion facilitée, assimilation des nutriments optimisée, desserts à teneur en sucre largement minimisée, assiettes colorées et **remplies de joie!** Cuisiner avec plaisir, c'est s'offrir un temps de créativité, de ressourcement, d'expérimentation, de voyage olfactif et gustatif. Tout cela aussi contribue au **bien-être!**



ANIMATION D'ATELIERS & STAGES

Une cuisine savoureuse et vertueuse

Nous organisons et animons des séances de quelques heures ou durant des journées complètes, dont les objectifs sont multiples et complémentaires :

- ☀ (re) donner le goût de faire soi-même
- ☀ partager des savoir-faire essentiels au quotidien
- ☀ sensibiliser au rapport entre contenu de l'assiette et état de bien-être, apporter des connaissances de base, encourager à la réappropriation de l'alimentation qui correspond le mieux à des besoins spécifiques à chaque personne
- ☀ stimuler la créativité
- ☀ développer l'adaptabilité : faire avec ce que l'on a
- ☀ inculquer des notions environnementales : choix d'ingrédients locaux et/ou produits dans le respect du Vivant, réduction du gaspillage alimentaire, préférence pour les ustensiles durables...
- ☀ révéler des capacités, des « talents », (re)donner confiance, cultiver les potentiels
- ☀ se recentrer sur une activité qui nourrit l'être tout entier, "débrancher" des contraintes, tracas du quotidien, se ressourcer
- ☀ (re) trouver un équilibre intérieur grâce à l'équilibre des sens
- ☀ renforcer l'esprit de coopération, le plaisir du faire ensemble
- ☀ savourer les résultats

PRESTATIONS POSSIBLES, SUR MESURE

- ☀ en entreprises ou tous milieux professionnels lors de journées cohésion d'équipe
- ☀ dans les écoles, pour tous les âges
- ☀ dans les centres de loisirs
- ☀ en maisons de santé, services de ré-éducation, établissements thermaux, structures pour public déficient ou handicapé
- ☀ lieux d'hébergement et accueil touristique
- ☀ à domicile, en famille, entre ami.e.s...

Notre passion pour la transmission est sans limite ... Autour de l'activité culinaire, le champ est tellement vaste !



SERVICE RESTAURATION

Une cuisine saine, engagée, créative et joyeuse

De nombreuses formules sont possibles, nous nous adaptons à vos besoins, vos souhaits, votre budget, et aux conditions logistiques des événements.

Nous garantissons :

☀ une cuisine remplie d'amour, 100% maison, à base d'ingrédients bruts, soigneusement choisis pour leurs qualités : produits dans le respect du Vivant, intéressants d'un point de vue gustatif et nutritionnel

☀ le choix des recettes et la confection des plats sur la base de notions de santé et bien-être

☀ des gestes en conscience de ne pas gaspiller la nourriture ni les ressources énergétiques

☀ l'utilisation de contenants réutilisables, des achats en vrac pour limiter les emballages

PRESTATIONS À LA CARTE

☀ **confection des repas**, lors de formations, de séminaires, quelles que soient la durée et la thématique : écologie, bien-être, développement personnel, sport, culture, pour des résidences pédagogiques d'artistes... Déplacements possibles, nous aimons allier mission professionnelle et exploration de nouveaux lieux

☀ **buffets ou repas** : mariages, anniversaires, baptêmes, départs en retraite, réunions ...et toute occasion en privé ou au travail

Attiser votre curiosité, éblouir vos pupilles, réveiller vos papilles, embaumer votre cœur, saupoudrer votre vie d'un zeste de magie.



La fondatrice



Je suis Nelly, 46 ans, **entrepreneure créative** et engagée. J'adore voyager, explorer, découvrir, rencontrer, rassembler et me délecter de toutes les **saveurs de la vie**.

J'emprunte des chemins non conventionnels, guidée par mon intuition et inspirée par mes expériences, que j'ai à cœur de **partager**.



Mon parcours est celui d'une passionnée **multi potentiels**. Le Human Design, formidable outil de connaissance de soi, me définit comme une architecte-bâisseuse capable de conceptualiser des **solutions universelles** et de les mettre en pratique. J'utilise la cuisine pour faire émerger des idées, semer des graines de conscience, relier. **Pour nourrir la beauté du monde.**



☀ Origines

J'ai grandi au sein d'une famille attachée aux traditions, dans un village du massif du Jura, là où la nature est très présente et offre une belle variété au fil des saisons. A l'âge de 11 ans, avec ma clarinette, j'ai intégré un orchestre, là où se tissent des liens entre personnes de toutes générations, tous milieux sociaux et où chacun.e contribue à l'harmonie du collectif. **J'aime la richesse de la diversité.**

☀ 2000 - 2013 : expérience dans le secteur social

Titulaire d'un diplôme de **Conseillère en Economie Sociale et Familiale**, j'ai exercé différentes fonctions : accompagnement de personnes handicapées dans leurs démarches d'insertion professionnelle, analyse de situations de dépendance auprès de personnes âgées, élaboration de solutions humaines et techniques, encadrement d'équipes d'aide à domicile.

☀ 2011 : découverte de l'accompagnement holistique

Initiation à la **naturopathie** et observation sur mon état de santé des bienfaits multiples de cette médecine douce qui, au-delà des maux, traite les causes : meilleure vitalité, reconnexion à mes sensations et émotions.

☀ 2014 : création du Jardin des Saveurs

13 années de pratique professionnelle dans le secteur sanitaire et social m'ayant permis de constater les désastres de la malbouffe, j'ai décidé de mettre ma passion pour le rapport entre alimentation et santé au service des autres. J'aime montrer concrètement et simplement que **le bon sens est à portée de tous.tes.**

☀ 2017 : enrichissement de mes solutions

Formations en **ayurveda**, médecine ancestrale : massages et diététique. Utilisation avec précision des épices pour leurs vertus, meilleures combinaisons des aliments pour favoriser **l'énergie vitale**.

☀ 2020 - 2023 : aventure humaine d'exception

Cheffe de projet à la Marmite Solidaire, mise en œuvre opérationnelle d'un laboratoire associatif, solidaire et inclusif de revalorisation d'invendus alimentaires. Une expérience qui a fait le pont entre tous mes domaines de prédilection. La mobilisation multigénérationnelle manifeste autour de cette innovation a nourri ma volonté **d'essaimer et de diversifier les modes d'action globale sur le terrain.**

☀ 2024 : alignement pour un meilleur rayonnement

Intégration de la prestation **accompagnement de projets** à la carte de mes activités pour soutenir les personnes et structures qui s'engagent dans **la construction d'un monde meilleur.**

Nous contacter



 06.33.34.61.54

 À proximité de Pontarlier

 nel.jacquot@orange.fr

  Le jardin des saveurs

Nourrissons la beauté du monde

