



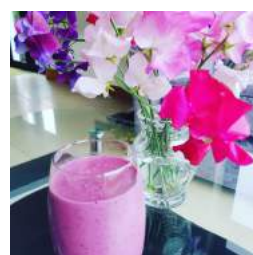
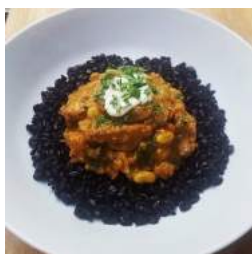
**The Légumerie is a plant-based food business founded by Claire Duffy. Claire's passion is inspiring people to be more adventurous in the kitchen and to improve the quality of their diet. She hosts cooking demonstrations for companies that seek to incorporate a food or nutrition-related activity into their employee wellbeing or engagement programmes.**

The format is flexible and tailored to suit the needs or objectives of each organisation; however, a 45-minute lunchtime demonstration (held in the staff canteen or other suitable room on the premises) works particularly well. The focus of the demonstrations is on easy, healthy and nutritious meal preparation using easily sourced ingredients. The following is a sample menu:

- **Red lentil, coconut and spinach dhal** – nourishing and flavourful, this one-pot lunchbox favourite is easy to prepare and freezes well.
- **Super Salad** – hearty, protein-rich, easy to prepare and highly adaptable to suit individual preferences.
- **Smoothie** – delicious, vitamin rich, made in seconds and a great boost towards achieving the recommended 'five-a-day' fruit and veg intake.
- **Breakfast cookies** – nutritious, free of refined sugar, take minutes to prepare and are a great snack any time of the day.

A hot lunch, samples and a recipe booklet are provided for all participants. For a quote or more information please contact [the.legumerie@gmail.com](mailto:the.legumerie@gmail.com)

[www.legumerie.ie](http://www.legumerie.ie)





**La Légumerie est une entreprise spécialisée dans la cuisine végétalienne fondée par Claire Duffy. La passion de Claire est d'inciter les gens à être plus créatifs en cuisine et à améliorer la qualité de leur régime alimentaire. Elle anime des démonstrations de cuisine pour des entreprises cherchant à intégrer une activité liée à l'alimentation ou à la nutrition dans les programmes de bien-être ou d'engagement de leurs employés.**

Le format est flexible et adapté aux besoins ou objectifs de chaque organisation; cependant, une démonstration de 45 minutes à l'heure du déjeuner (organisée à la cantine du personnel ou dans une autre pièce appropriée dans les locaux) fonctionne particulièrement bien. Les démonstrations sont axées sur une préparation de repas facile, sain et nutritif utilisant des ingrédients faciles à obtenir. Voici un exemple de menu:

- **Dhal aux lentilles corail et aux brocolis** – nourrissant et savoureux, ce repas délicieux est facile à préparer et se congèle bien.
- **Super Salad** – copieux, riche en protéines, facile à préparer et très adaptable aux préférences de chacun.
- **Smoothie** – riche en vitamines, préparé en quelques secondes et stimulant pour atteindre l'apport recommandé en fruits et légumes «cinq par jour»
- **Les biscuits de petit déjeuner** – nutritifs, sans sucre raffiné, prennent quelques minutes à préparer et constituent un excellent encas à toute heure de la journée.

Un déjeuner chaud, des échantillons et un livret de recettes sont fournis à tous les participants. Pour un devis ou plus d'informations s'il vous plaît contacter

[the.legumerie@gmail.com](mailto:the.legumerie@gmail.com)

[www.legumerie.ie](http://www.legumerie.ie)

