



CUISINE VÉGÉTALE • MÉDITERRANÉENNE • NISTISSIMA
TRADITIONS HELLÉNIQUES • FRENCH TOUCH

————— CONSEIL • FORMATION • R&D —————

ATELIERS

2026-2027

Λ'Α(Λφα) & Λ'Ω DE LA CUISINE VÉGÉTALE HELLÉNIQUE & UNE FRENCH TOUCH

NISTISSIMA*, UNE CUISINE DE TRADITION végétale par nature et avant l'heure.

Bien avant que le végétal ne devienne une tendance, Nistissima avait appris à cuisiner autrement : associer, assaisonner, mijoter, transformer les textures et tirer le meilleur de produits simples.

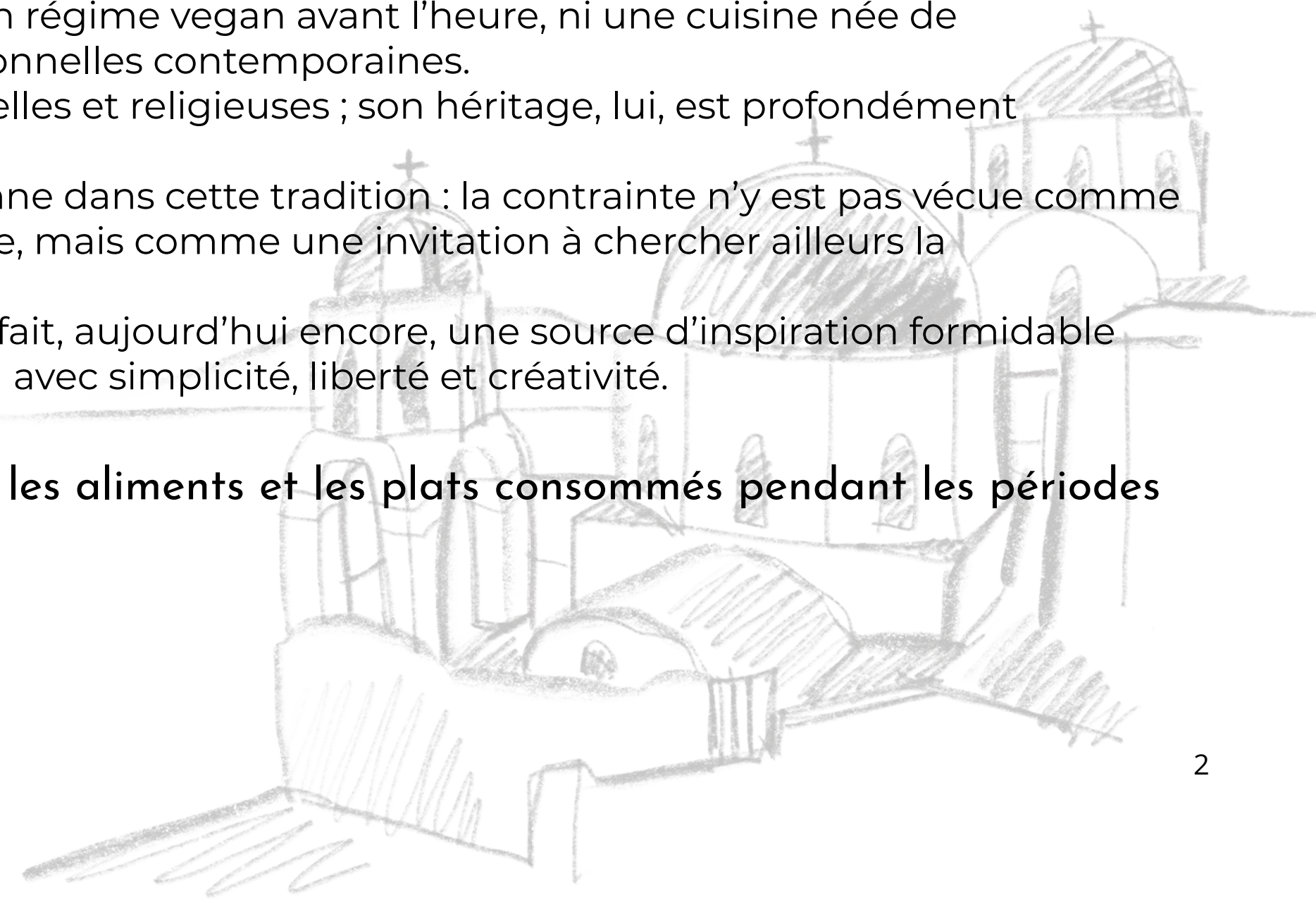
Elle n'est pourtant ni un régime vegan avant l'heure, ni une cuisine née de préoccupations nutritionnelles contemporaines.

Ses racines sont culturelles et religieuses ; son héritage, lui, est profondément culinaire.

C'est ce qui me passionne dans cette tradition : la contrainte n'y est pas vécue comme une privation en cuisine, mais comme une invitation à chercher ailleurs la gourmandise.

Et c'est aussi ce qui en fait, aujourd'hui encore, une source d'inspiration formidable pour cuisiner le végétal avec simplicité, liberté et créativité.

***Νηστίσιμα** désigne les aliments et les plats consommés pendant les périodes de jeûne orthodoxe.



Valérie Boisson-Patelis,
cheffe
passeuse de culture
culinaire méditerranéenne



Valérie Boisson, épicurienne végé et cheffe militante.



Depuis plus de trente ans, je cuisine, crée et transmets avec une même conviction :

La cuisine est faite pour être comprise, pratiquée... et surtout partagée.

Mon histoire culinaire commence sur la côte atlantique marocaine, au croisement des cultures, des parfums et des épices.

Elle se poursuit en France, puis prend un sérieux accent méditerranéen lorsque je pars vivre aux pays des Hellènes.

J'y resterai plus de vingt ans.

C'est là que je découvre et pratique la cuisine Nistissima liée aux périodes de jeûne orthodoxe, profondément ancrée dans les racines de la cuisine végétale méditerranéenne.

Une cuisine de tradition, populaire, saisonnière, inventive et terriblement gourmande, qui va profondément transformer ma façon de cuisiner.

Je ne l'ai pas inventée. Je l'ai cuisinée, explorée, bousculée... et finalement passée à ma sauce.

C'est ainsi que Nistissima est devenue Nice'Tissima : ma façon de faire vivre et de transmettre cet héritage, avec mon parcours de cheffe, mes influences méditerranéennes et, forcément, ma French touch.



@lesanglierhirsute



l'Α(Ιφα) & l'Ω de la Cuisine Végétale Hellénique & une French Touch

THÉMATIQUES

ATHÈNES SUR LE POUCE

La street food du pays des Hellènes, végétale, généreuse et pleine de soleil

L'ÉGÉE BRUNCH

Un voyage culinaire au fil des îles grecques, entre parfums de Méditerranée, recettes insulaires et douceurs à partager.

LA TABLE NISTISSIMA

Des plats qui suivent le rythme des saisons, entre fraîcheur, gourmandise et réconfort.

GÂTEAUX, KOULOURIA & CRÈMES

Une parenthèse gourmande aux parfums du Sud, à savourer sans attendre.



Format : atelier pratique et participatif

Durée : à partir de 3:00

Nb de participants : de 4 à 12



CONTENU & TECHNIQUES

DÉCOUVRIR L'UNIVERS ET LES GRANDS PRINCIPES
DE LA CUISINE HELLÉNIQUE VÉGÉTALE

AU PROGRAMME

Découvrir

L'univers et les grands principes de la cuisine Nistissima
Les ingrédients emblématiques et leur place dans la cuisine méditerranéenne
Les associations d'herbes, d'épices et d'aromatiques
L'univers et les grands principes de la cuisine Nistissima

Apprendre

Les bases de l'assaisonnement et de l'équilibre des saveurs
Quelques gestes et techniques simples pour cuisiner végétal
Comment travailler textures, cuissons et contrastes

Pratiquer

Réaliser plusieurs préparations salées et/ou sucrées
Composer un repas végétal équilibré et gourmand
Goûter, ajuster, expérimenter et repartir avec des recettes à refaire

POUR QUI ?

Curieux, gourmands, débutants ou
cuisiniers déjà familiers du végétal.
Aucun prérequis.



www.nistissima.fr

@Nice'Tissima

contact@lesanglierhirsute.fr - +33 (0)6 13 38 57 81

Sarl le Sanglier Hirsute - siren n° 848 942 389