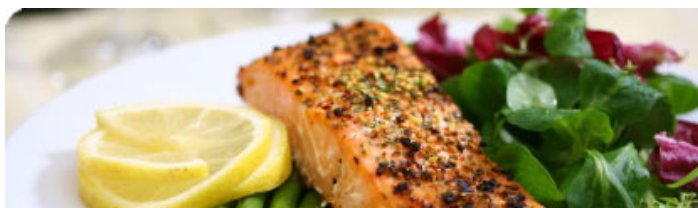


21/05/10

Coach & Cook : orchestrez vos repas de la semaine



Réalisé par : Stéphanie Jarroux

Préparer le repas chaque soir peut devenir un calvaire : et pourtant on a envie de manger autres choses que des pâtes ! C'est à travers ce constat que **Coach & Cook** est né : un service qui vous accompagne dans la composition de plats sains, équilibrés et de saison. Rencontre avec **Sylvie Cavalier**, fondatrice et gérante de l'entreprise.



Quelles sont les motivations qui vous ont incité à créer **Coach & Cook** ?

Évaluation du site

Ce site s'adressant aux femmes s'intéresse au bio au sens large. Il diffuse essentiellement des articles et des présentations de produits. Le site héberge également les blogs des lecteurs.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* :4

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Ingénieur pendant 15 ans chez Renault, je suis experte en organisation de projet, en coordination et en management. J'ai une autre passion que construire des voitures, celle de cuisiner. Pas cuisiner n'importe comment. cuisiner dans la convivialité et le partage, et ce, au quotidien ! Je rêve de manger sain et équilibré tous les jours mais comment s'en donner le temps et les moyens ? Comme beaucoup d'hommes ou de femmes, je me retrouve à 20h devant mon réfrigérateur avec la sempiternelle question : « Qu'est-ce-que je vais faire ce soir ? » J'ouvre son frigo, je cherche, et me dit. « Ce soir ce sera coquillettes jambon ou encore pizza surgelée ! Vendredi prochain, c'est sûr, je planifie les repas de la semaine à venir ! » Et c'est là que j'ai le déclic : comment faire gagner du temps, s'organiser, et se simplifier la vie ? Je décide de transmettre mon savoir-faire d'ingénieur en organisation, en coordination et en gestion, autour de la cuisine. Entrepreneuse dans l'âme, je crée **Coach & Cook** en avril 2009 !

Expliquez-nous votre concept

Coach & Cook vous accompagne dans la composition de vos repas en proposant chaque semaine des plats de saison équilibrés à cuisiner sans avoir à se préoccuper des courses, de la vaisselle ou du rangement. Et c'est dans la convivialité d'une cuisine de « pros » que l'on mijote ses plats, en compagnie d'un coach culinaire et d'autres « cookoeurs », pour les emporter chez soi et les déguster tranquillement en famille ou entre amis. »

L'offre **Coach & Cook** : **Coach & Cook** propose une carte hebdomadaire de 10 plats de saison, validée par Marie-Eve Belmont, conseillère en nutrition.

« Vous »

Sélectionnez 3 à 5 plats sur la carte de la semaine

Précisez le nombre de convives (4 personnes minimum)

Réservez le jour et l'heure de votre atelier au 06 87 20 36 50 ou à contact@coachandcook.com

Cuisez dans une cuisine **Coach & Cook**

Rentrez chez vous partager et déguster vos plats

Coach & Cook

Sélectionne pour son client les meilleurs produits

Fait son marché

Prépare les ingrédients

Accompagne son client dans la réalisation de ses recettes

Assure le rangement et la vaisselle

L'atelier

Cuisine "Pro"

Matériel de Grands Chefs

Coachs passionnés

Conseils en organisation

Plaisirs partagés

La promesse est très alléchante : nos repas de la semaine pour 6/8 euros par plat et par personne : Quel est votre secret ?

On peut être très élégant sans se ruiner ; On n'est pas obligé de s'habiller en Prada ! Par contre, il faut savoir dénicher les bons accessoires ! Tout est dans le choix des produits : produits de saison, cuisine « locavore », agriculture raisonnée en direct du producteur.

Les produits bio, de saison font partie de vos préoccupations ?

Coach & Cook met en avant une cuisine simple et variée privilégiant les produits de saison, les produits bio, les producteurs locaux, et la préservation de l'environnement.

Quelles sont vos autres préoccupations en matière alimentaires ?

Coach & Cook fait la promotion d'une alimentation « bien être » pour aider tout un chacun à être en forme, bien dans sa peau et en beauté. **Coach & Cook** sensibilise aux principes d'une alimentation saine et équilibrée au quotidien dans une démarche éducative. Les plus de **Coach & Cook** pour ses « cookoeurs » :

Gain de temps

Plats préparés à l'avance

Recherche d'efficacité

Fierté de réaliser soi-même des repas de qualité

Plaisir partagé avec des proches

Ouverture de la cuisine à la famille

Alimentation saine et équilibrée

Apprentissage de la cuisine avec les ateliers **Coach & Cook**

Comment coachez-vous les « cookoeurs » ?

Ils sont accompagnés par nos coaches culinaires qui sont avant tout des gourmets, aimant cuisiner, organisés, avec une bonne aisance relationnelle, et qui souhaitent faire partager une passion. Chaque coach anime des ateliers culinaires de 6 à 12 personnes (particuliers ou entreprises) dans des cuisines professionnelles. Ces ateliers sont interactifs. Outre la préparation et la gestion de l'atelier en toute autonomie, chaque coach a un rôle d'animateur et de conseil auprès des clients :

Faire respecter les règles de sécurité en cuisine

Expliquer les gestes nécessaires pour faciliter l'exécution des recettes

Accompagner chaque client dans la réalisation de ses plats

S'assurer que les temps de préparation et de cuisson sont respectés

Conseiller les clients sur le mode de conservation des plats et sur l'ordre de dégustation à privilégier

Coach & Cook assure une formation adaptée pour ses coaches culinaires.

Rendez-vous sur coachandcook.com