

## Annie Caron, chef-enseignante, entrepreneure, conférencière et auteure

Lauréate du titre de **chef santé 2019 et 2020** par la société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec.



### Ma mission

Transmettre ma passion et aider les gens à améliorer la valeur nutritive de leurs repas pour accroître leur vitalité tout en dégustant des plats succulents.

### Ma vision

Accompagner les personnes qui cuisinent dans la réalisation de nouvelles recettes qui permettent de remonter le moral, mais qui sont aussi « santé », dans la mesure où l'on explore de nouvelles combinaisons avec la viande et les protéines végétales, pour le bénéfice de tous!

### Mon expertise

- Chef-enseignante et propriétaire d'une école de cuisine depuis plus de 10 ans à Québec.
- Diplômée chef-enseignante en alimentation vivante de l'école Alissa Cohen, de Boston.
- Auteure du livre "Vive le flexitarisme" publié en 2019 par Guy St-Jean Éditeur.
- Conférencière en entreprise.
- Chroniqueuse en cuisine santé pour les émissions "Trucs & Cie" et "Aubaines & Cie" à V Télé, de 2014 à 2017.
- Chef-végétarienne pour retraites fermées et autres événements.

### Ce qui me distingue

Vulgariser et rendre accessible, la cuisine santé, végétarienne et flexitarienne avec une approche qui permet d'améliorer le contenu de notre assiette facilement tout en maximisant les plaisirs de la table. Mes recettes favorisent l'utilisation de produits locaux et la réduction du gaspillage alimentaire au quotidien.

### Mon offre unique

- **Plus de 15 cours de cuisine santé** (en salle ou en ligne) dont les plus populaires sont :
  - Cuisine végétarienne et végétalienne
  - Cuisine asiatique
  - Alimentation vivante
  - Boîte à lunch et logistique des repas
- **5 conférences en entreprise** dont :
  - Tendre vers un frigo zéro déchet
  - Tendances actuelles en alimentation : Soyez In dans votre assiette!
- Disponible aussi pour **chroniques** télé, radio, journaux et magazines