

Laëtitia SARAFIAN
CONSULTANTE EN NUTRITION

# Laëtitia Sarafian

## Cheffe à domicile & événements sur mesure

Cheffe · Consultante en nutrition

Séjours bien-être · Retraites yoga
Événements privés

**Pays basque · Landes · Béarn**

Laëtitia SARAFIAN
CONSULTANTE EN NUTRITION

# Je cuisine devant vous, avec vous, et pour vous

Mon travail commence bien avant les fourneaux : comprendre ce que vous voulez faire vivre à vos invités, choisir les produits, imaginer le déroulé, pour que ce moment vous ressemble.

**Menu construit avec vous**, jamais imposé.

**Produits de saison et sourcing local** : producteurs, marchés et artisans du Pays basque, des Landes et du Béarn.

**Cuisine santé sans dogme** : du goût d'abord, des repères simples glissés dans l'assiette.

**Je m'occupe de tout** : courses, menus, service, vaisselle.

**Accueillir, écouter, adapter en direct** : le service compte autant que le contenu.

**Chez vous, sur votre lieu ou en séjour** : je m'adapte à votre cuisine, votre espace et votre rythme.

Quatre ans à gérer un restaurant en Argentine avec mon mari, quatre ans à la direction d'un restaurant dans les Landes.

# Pour qui je cuisine



## Séjours bien-être & retraites yoga

- Cuisine d'un séjour de plusieurs jours, seule ou en équipe.
- Menus qui accompagnent la pratique : énergie avant, légèreté après, plaisir toujours.
- Rythme du séjour respecté, en lien direct avec le lieu et l'organisateur.
- Buffets, dîners assis, ateliers cuisine intégrés au programme.

## Événements privés

- Dîners à domicile, anniversaires, repas de famille, événements entre amis.
- De 4 à 60 convives : au-delà de 30, nous venons à deux pour garder le même niveau de service.
- Menu unique et personnalisé, construit lors d'un échange préalable.
- Service à table, dressage et présentation des plats, ou format buffet.
- Options : atelier cuisine participatif, accord mets et boissons, décoration de table.

# Ce qui change avec moi

Vous ne gérez rien : courses, préparation, service, rangement, tout est compris.

Vos invités sont reçus, pas servis : l'accueil et le relationnel font partie de la prestation.

Le menu s'adapte aux contraintes alimentaires de chacun, sans que personne se sente à part.

Vous gardez la main sur l'essentiel : le choix des produits et l'ambiance du repas.




Ils m'ont fait confiance : La Canopée des Landes, Agence Namastrip, Mairie de Bidart, ESSCA Paris, La Station, Selya,  ainsi que plusieurs prestations de cheffe à domicile et ateliers cuisine.

# Ce qu'en disent mes clients

★★★★★

« Un moment convivial très réussi grâce au professionnalisme de Laetitia, et sa patience, car réussir à faire cuisiner 11 personnes en même temps, cela relève parfois du casse-tête. »

Emmanuel de Bourmont, Enedis, atelier de cuisine

---

★★★★★

« J'ai énormément apprécié sa cuisine, aussi colorée que savoureuse. Laetitia est aussi quelqu'un de solaire, inspirante. »

Pauline Sarrazin, stage de yoga

---

★★★★★

« Un vrai régal ! Des produits de grande qualité, des portions généreuses et une cuisine pleine de saveurs. »

Pierre-Antoine Borie, événement privé

---

★★★★★

« Une prestation remarquable par la qualité des produits, l'équilibre des repas, la présentation, et une chose exceptionnelle, la générosité et la bienveillance. »

Thibaud Karsenty, événement privé



Laëtitia SARAFIAN
CONSULTANTE EN NUTRITION

# Contact

## Devis sur mesure

Chaque prestation est chiffrée selon le nombre de convives, le lieu et le format retenu.


**06 76 56 24 26**

**laetitia.sarafian@gmail.com**
**www.laetitiasarafian.com**
Instagram **@laetitia.sarafian**


SIRET 520 171 323 00030