

BREAKING NEWS

FTLOF PRESENTS AFRICA



Ce mois-ci tous nos chefs en résidence dans les 2 FTLOFs sont originaires d'Afrique !

Jusqu'au 20 mars Din GABRIEL des Seychelles et Paule Odile BEKE de Côte d'Ivoire sont en résidence

chez FTLOF Marais

Chez FTLOF Oberkampf Aurore NGAMENI du Cameroun montre sa créativité avec son menu

AFRO-VEGAN avec de nouveaux produits:
AFRO-GYOZAs et AFRO-SUSHI. Tous végétalien!

FTLOF MARAIS FTLOF OBERKAMPF



RECEPTION DE LA PRESSE ET DEGUSTATION FTLOF MARAIS
Ce vendredi le 4 mars à 12h ou 17h



RECEPTION DE LA PRESSE ET DEGUSTATION FTLOF
OBERKAMPF vendredi le 11 mars à 17h

Aurore NGAMENI du Cameroun et son menu AFRO - VEGAN



D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours cuisiné et aimé le faire. D'abord pour ma famille, puis pour les amis de la famille et mes amis. C'est de là qu'est née ma passion pour la cuisine.

Étant née au Cameroun, je cuisinais des mets typiques de chez nous. Dans une quête perpétuelle d'apprentissage, j'ai appris différentes techniques de cuisine grâce à mon arrière-grand-mère et les tantes chez qui j'ai habité.

Arrivée en France, et après avoir terminé mes études, j'ai eu pour ambition de me consacrer entièrement à ma passion avec pour envie d'associer ces cultures.

Le véganisme est apparu dans ma vie beaucoup plus tard et j'ai été séduite par cette alimentation. Je me suis donc fixé comme challenge de faire découvrir au plus grand nombre, une cuisine familiale, savoureuse qui se rapporte à mes origines; une cuisine élaborée et équilibrée qui se rapporte à mon pays d'adoption tout en conservant les codes du véganisme. C'est ainsi qu'est né Food Sweet vegan.

Food Sweet Vegan, c'est comment associer les aliments africains à la cuisine occidentale le tout, sans matière animale. Il s'agit de transformer nos produits africains en proposant des plats originaux et qui s'adaptent à tous les palais. Des plats qui vous feront voyager en Afrique et qui vous reconnecteront avec la nature.

AFRO - VEGAN



AFRO - GYAZA



Tout le monde adore les Gyozas !

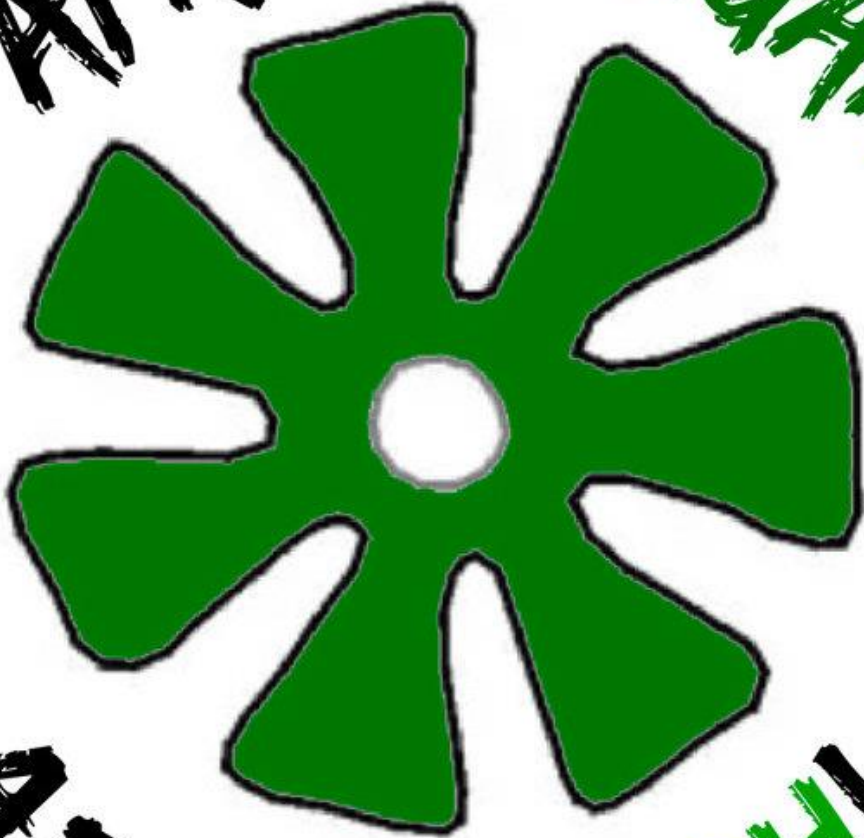
Nous avons créé des nouvelles versions d'un vieux classique culinaire en utilisant des ingrédients africains végétaliens.

Chaque couleur contient des ingrédients/arômes différents qui vous surprendront.



AFRO

VEGAN



AFRO

SUSHI



Avec l'arrivé du printemps Aurore change son menu et lance sa

nouvelle gamme AFRO-SUSHI !
Plus d'infos sur AFRO -VEGAN

FTLOF - Marais : Parti à la plage !

LES PLAGES pour l'entière residence:
Anse Source d'argent - Seychelles: Din GABRIEL
Plage Monogaga - Côte d'Ivoire: Paule Odile BEKE

Plus les plages des chefs mystères (qui changent toutes les semaines):
Côte d'Almafi, Copacabana, Biarritz, Key West...



Din GABRIEL des Seychelles



J'ai commencé à cuisiner dès l'âge de 17 ans inspiré par ma tante qui est une très bonne cuisinière et je voulais toujours bien manger. Depuis 15 ans maintenant, je développe mes compétences culinaires à travers les dîners privés et comme traiteur pour des soirées privées ou lors de voyages en catamaran visitant les îles des Seychelles.

For the Love of Food m'a donné une excellente occasion de découvrir une autre culture et d'échanger avec d'autres chefs afin de continuer à apprendre et à développer de nouvelles techniques et idées culinaires.

Venez découvrir la cuisine créole seychelloise ; un mélange d'Inde, d'Afrique et d'Europe, en utilisant des ingrédients locaux frais provenant des îles et de l'océan.

Et cela, sans même avoir à payer un billet d'avion onéreux pour vous y rendre!



Le Menu

Entrée 1

Salade de poisson fumé sauce à la noix de coco et à la cannelle

Entrée 2

Filet de poisson farci avec cornichon de mangue... servir avec sauce tamarin (uniquement le soir)

Plat Principal

Curry de poulpe sauté accompagné de patate douce et riz avec chutney de papaye.

Dessert

Banana pudding au rhum et noix de coco avec nougat à la banane.

Paule Odile BEKE de Côte d'Ivoire



Passionnée de bonne cuisine et de voyages, cheffe Paule-Odile Béké a évolué depuis toute petite dans un monde où la cuisine était omniprésente - avec un père Chef ayant travaillé auprès de Paul Bocuse.

Forte de cet environnement et d'une culture variée, due à ses origines franco-ivoiriennes et aux divers pays dans lesquels elle a vécu, elle se forme au fil des ans à des cuisines plurielles dans plusieurs établissements dont des étoilés en France et au UK. Elle décide de se lancer dans la gastronomie africaine, peu connue du public occidental, son fer de lance.

En alliant la finesse de la cuisine française à la noblesse de la cuisine d'Afrique subsaharienne, cheffe Paule-Odile donne à ses créations une touche contemporaine et légère. Sa citation favorite : "La gastronomie est l'art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur", montre que l'art culinaire n'a aucune frontière et peut se réinventer pour générer du bien être partout où il se trouve. C'est là l'engagement qu'elle prend à chaque fois qu'elle entrera chez vous : vous procurer, à vous et vos proches, du bonheur le temps d'un repas.







Entrée 1

Crème brûlée au baobab et champignons de saison -
Toast de brioche ghanéenne

Entrée 2

Wagashi comme une burrata fumée au kablai, légumes de saison grillés, gombo croustillante-
Vinaigrette au bissap

Plat principal

Pièce du boucher confite en croute de suya en croute de suya -
Thiéboudiène de fonio et ses légumes glacés au tamarin

Dessert

Le Dêguai signature Douceurs D'ivoire
Plus d'infos : FTLOF Marais