

Meet My Mama

Des cuisines du monde entier préparées avec amour par nos Mamas

CAHIER D'INSPIRATION - NOS VOYAGES CULINAIRES



NOTRE MISSION & MÉTIER

Meet My Mama

Meet My Mama révèle les talents culinaires des femmes du monde entier, de tout horizon, de tout âge et de tout milieu social, passionnées par la cuisine et animées par la volonté de transmettre, et de vivre de leur savoir-faire.

Par l'organisation de **Voyages Culinaires authentiques et faits-maison**, Meet My Mama réinvente les codes des services traiteur et immerge ses clients au coeur d'une expérience unique, savoureuse et impactante autour du monde.

Son modèle hybride, alliant un service de traiteur du monde et une association, **Empower My Mama**, lui permet d'accompagner, inspirer, outiller et encourager parallèlement ces femmes à devenir les entrepreneures et actrices d'une société bientôt plus **inclusive, durable et responsable**.

NOTRE INSPIRATION

Elles viennent d'**Amérique Latine**, du **Moyen-Orient**, des **Pays Nordiques**, d'**Asie**, d'**Afrique**, d'**Europe**... Elles ont un point commun : elles cuisinent depuis toujours, avec **amour**, **passion** et **talent**. Elles ne rêvent que d'une chose : **se révéler** grâce à leur savoir-faire et leur **générosité**, et vous raconter leur **parcours** et leur **culture** autour de recettes que vous aurez le privilège de déguster... Souvent transmises de mère en fille depuis des générations...





NOTRE ASSOCIATION

Empower My Mama

Pour aider nos Mamas à réaliser leur rêve et vivre de leur passion, nous avons créé **Empower My Mama**, un dispositif d'accompagnement complet dédié à l'empowerment des femmes, pour :

- **Les inspirer** : déconstruire les stéréotypes, supprimer les freins psychologiques et les encourager à prendre confiance en elles
- **Les former** : des formations diplômantes et professionnalisantes réalisées dans le cadre de la Mama's Academy
- **Les soutenir** : avec un réseau sécurisant de pairs, d'experts et d'opportunités professionnelles
- **Les accompagner** : outils et assistance juridique, sociale et administrative, accompagnement personnalisé dans la construction de leurs offres et la réalisation de leurs projets professionnels...

" Quand on valorise le talent d'une personne, on lui donne le pouvoir de réaliser ses rêves."

LES OFFRES...

DÉJEUNERS

Plateaux repas

Cantine en livraison : au bureau ou à la maison

Cantine physique : stand du monde

PRESTATIONS ÉVÉNEMENTIELLES

Cocktails & buffets : individuels, box du monde

Dîners gastronomiques

Ateliers et animations culinaires

Mariages, baptêmes, anniversaires,
événements...

EXPÉRIENCES CULINAIRES

Escape game culinaire

Atelier de cuisine en ligne ou en direct

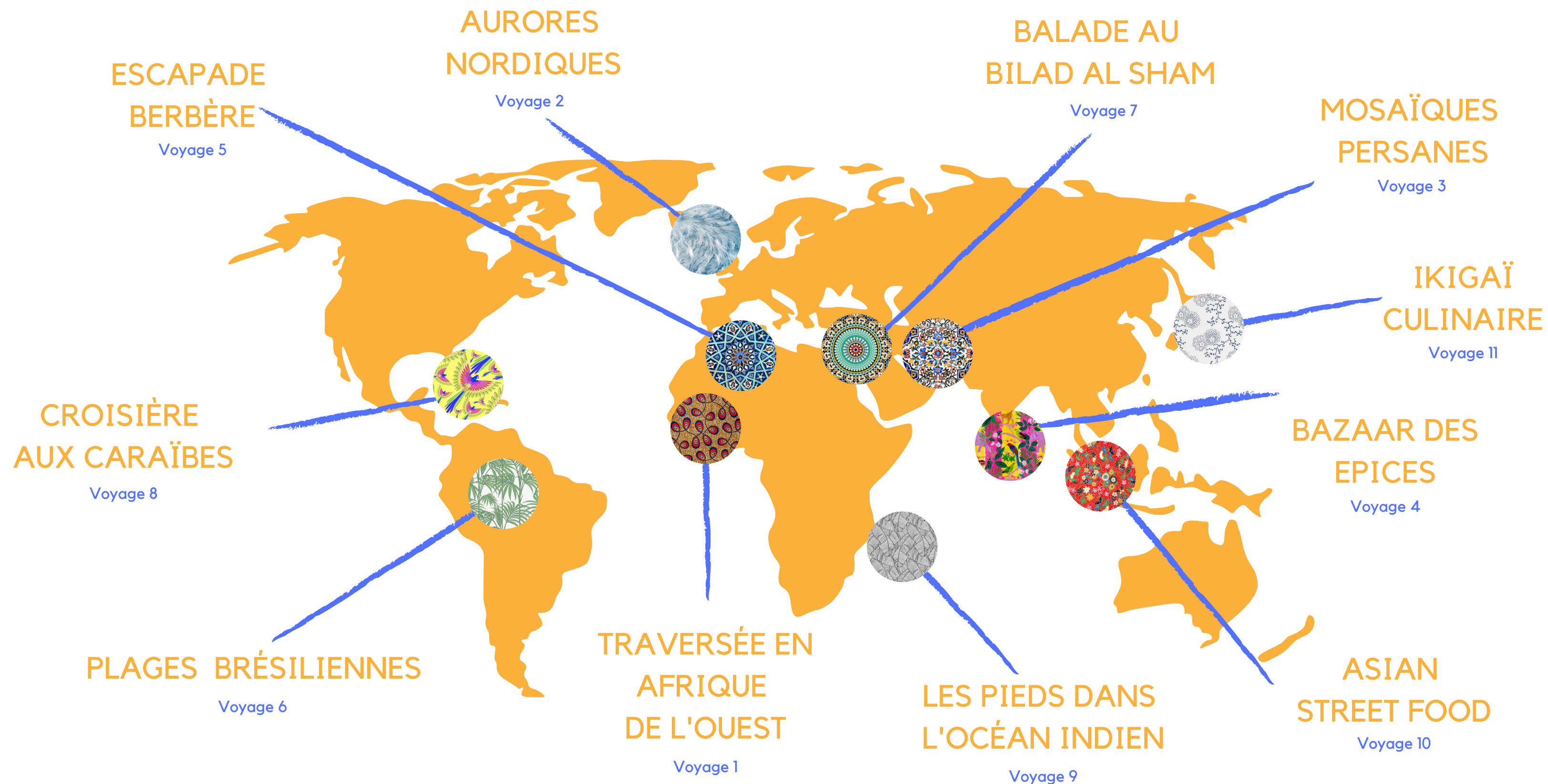
Mama-Cheffe à domicile

Stand de vente à emporter

***CONCEPT SUR MESURE,
COLLABORATION, DISTRIBUTION...***



... & VOYAGES CULINAIRES



Découvrez les spécialités de nos destinations et de nos Mamas-chefes... Et laissez vos papilles vous guider.

Traversée en Afrique de l'Ouest

Sénégal - Côte d'Ivoire

Du **Sénégal** au **Bénin** en passant par le **Mali**, la **Gambie** ou la **Côte d'Ivoire**, l'Afrique de l'Ouest n'a eu de cesse d'influencer le monde par son **style** et ses **innovations culturelles**, tout en préservant son **ancrage traditionnel**. Son art culinaire en est la pleine illustration : des recettes qui traversent le temps et se réinventent, des créations qui oscillent entre **authenticité** et **modernité**.

VOS CHEFFES : MAMA AMINATA, MAMA FATOU, MAMA BATOR



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE MIL

- Céréale sans gluten, cultivée en Afrique
- Peut pousser dans des conditions extrêmes



LA NIGELLE

- Plante aromatique et médicinale
- Goût proche de celui de la Marjolaine



LA BANANE PLANTAIN

- Se mange comme un légume
- Se déguste cuite, grillée ou bouillie

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI...?!

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

BROCHETTE D'ALLOCO
ACCOMPAGNEMENT TRADITIONNEL À
BASE DE BANANES PLANTAINS

KINKÉLIBA GLACÉ
INFUSION DE PLANTES
MÉDICINALES AFRICAINES,
PARFUMÉE À LA CITRONNELLE

CHOUX MANGUE-PASSION

**PASTEL THON-NIGELLE &
SA SAUCE PASTEL**

Les Aurores Nordiques

Islande

Doué d'ingéniosité, l'art culinaire Nordique surprend par son raffinement et sa générosité sur un territoire où la culture s'avère presque impossible. Face à ce défi, il a su construire son histoire et ancrer ses saveurs autour des produits laitiers, des viandes bovines et du poisson.

Influencée par la nature et l'expansion des vikings, la gastronomie Nordique a su garder son authenticité et sa force de caractère... Mais elle maîtrise également avec beaucoup de légèreté les notes sucrées-salées de ses voisins du Sud...

VOTRE CHEFFE : MAMA EVA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE SKYR

- Spécialité laitière Islandaise
- Apporté par les Vikings
- Goût légèrement acide



LA TRUITE

- Poisson carnivore de rivière et d'eaux claires
- La pêche à la truite est une véritable institution et pratique sportive en Islande



L'AVOINE

- Antioxydant
- Utilisé pour faciliter le sommeil et lutter contre l'obésité

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

SILUNGUR

TOAST DE SKYR À LA TRUITE ET
PARFUMÉ À LA BETTERAVE

KODDAR

SALÉ AU FROMAGE BLEU ISLANDAIS
& OLIVES

MINTA

INFUSION DE MENTHE, PARFUMÉE
AU CITRON VERT & PIMENT

EPLI

GÂTEAU TRADITIONNEL À LA
POMME

Les Mosaïques Persanes

Iran

Envoûtant. Voici l'adjectif qualifiant le mieux l'art culinaire Persan.

Utilisant toujours avec **équilibre** des **herbes fraîches** et des **épices aux mille couleurs**, la cuisine persane offre une **diversité culinaire à couper le souffle** et à faire saliver toutes les papilles !

Une telle richesse se dévore, d'ailleurs, d'abord avec les yeux, car les mets sont toujours colorés, raffinés et travaillés jusque dans les moindres détails.

Les spécialités persanes sont des mets parfumés qui vous plongent dans un **voyage immersif, intense où tous les sens sont touchés**, et qui nourrissent toujours l'âme autant que le corps.

VOTRE CHEFFE : MAMA NARCISSE



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE SAFRAN

- Il faut environ 200 000 fleurs pour réaliser 1kg de Safran
- Colorant naturel
- Vertus anti-dépressives



LA PISTACHE

- Peut être consommée crue ou cuite
- D'abord cultivée par les Romains au Ier siècle
- Aide à réduire les risques cardio-vasculaires



LA ROSE

- Très utilisée dans la cuisine persane (salée comme sucrée)
- L'eau de rose est obtenue par distillation des pétales
- Vertus anti-infectieuses

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

SAMBOUSSÉ BANDARI

FEUILLETÉ À BASE DE VIANDE DE
BOEUF HÂCHÉE, PARFUMÉ AUX ÉPICES
IRANIENNES

ADAS POLOW

PALET SALÉ À BASE DE RIZ SAFRANÉ
& DATTES GRILLÉES

KEYK YAZDI

GÂTEAU IRANIEN PARFUMÉ À LA
ROSE & CARDAMOME

INFUSION DE SAFRAN À L'EAU DE ROSE

Bazaar des Epices

Sri Lanka - Malaisie - Pakistan

La cuisine Sri Lankaise, Pakistanaise et Indienne est une cuisine **colorée, traditionnelle, gourmande et riche de saveurs et de découvertes**. Ces régions regorgent de **mets parfumés**, et un véritable **pérille gastronomique** prend vie dès la première bouchée. **Laissez vos papilles vous guider**, fermez les yeux et sentez l'amour de nos Mamas vous transporter jusque chez elles. **Muscade, Curcuma, Cardamome, Cannelle...** Des épices aux vertus thérapeutiques qui feront **plaisir à votre coeur, et à votre corps !**

VOS CHEFFES : MAMA KANISTA, MAMA NITHA, MAMA MUNAZA, MAMA AMARJA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LA NOIX DE COCO

- Aide à lutter contre le stress
- Pèse environ 1,5kg
- La France en produit environ 3500 tonnes par an



LE CURRY DE CEYLAN

- Le curry n'est pas une épice, mais un mélange composé de curcuma, de clou de girofle, de gingembre et parfois même de coriandre
- Le curry s'appelait "Massala" (signifie "mélange" en Tamoule) mais a été renommé ainsi par les anglais durant la colonisation



LE JACQUIER

- Son goût s'apparente à un mélange de poire et de pêche
- Très apprécié des végétariens et végétans qui l'utilisent comme une alternative à la viande
- Réduit les risques cardio-vasculaires

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

**BROCHETTE DE POULET AU
CURRY DE CEYLAN & SA
SAUCE MENTHE**

**BROCHETTE DE LÉGUMES
PARFUMÉE AUX ÉPICES
SRI LANKAISES**

BADUSHA CARDAMOME
DOUCEUR TRADITIONNELLE
PARFUMÉE À LA CARDAMOME

**INFUSION À LA CANNELLE
& THÉ DE CEYLAN**
BOISSON TYPIQUE SRI-LANKAISE

Escapade Berbère

Maroc - Algérie - Tunisie

Nos Mamas vous font (re)découvrir l'âge d'or des **spécialités berbères** qui influencent largement, encore aujourd'hui, l'art culinaire nord-africain.

Leurs signatures culinaires sont principalement **orientales** avec des **spécialités authentiques** très peu connues, originaires du Maroc, d'Algérie, de Tunisie, d'Egypte... Et des boissons faites maison. Le tout, avec beaucoup d'amour, et une passion pour le partage.

VOS CHEFFES : MAMA FOUZIA, MAMA SORAYA, MAMA FATIMA, MAMA SARAH



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LA DATTE

- La Tunisie en est le premier pays exportateur
- Le terme "Datte" vient du mot "Doigt" en Grec Ancien
- Selon la tradition Musulmane, la datte est le fruit du Paradis



L'HUILE D'OLIVE

- Il faut environ 4 à 10kg d'olive pour produire 1L d'huile
- L'Andalousie produit 25% de la production mondiale
- L'huile d'olive crue a beaucoup de vertu pour la santé



LA FLEUR D'ORANGER

- Pendant l'Antiquité, elle était utilisée pour orner la couronne des jeunes mariées
- Le Maroc en est le premier pays exportateur
- L'huile essentielle de fleur d'oranger s'appelle le Néroli

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES
POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

PASTILLA TRADITIONNELLE AU POULET

**TARTELETTE DE
CHARMOULA GRATINÉE,
FAÇON TAJINE**
OIGNONS CARAMÉLISÉS & ÉPICES
BERBÈRES

CHOCOLAT DU DÉSERT
DOUCEUR DE FRUITS SECS & FLEUR
D'ORANGER

JASMINADE
INFUSION AU JASMIN, PARFUMÉE À
LA FLEUR D'ORANGER

Les Plages Brésiliennes

Brésil

La cuisine brésilienne est issue d'**influences européennes, indigènes et africaines**. Son climat tropical et son large territoire lui permettent de cultiver une **grande variété de fruits, de légumes, d'épices, d'herbes et de feuilles**.

L'art culinaire Brésilien, et plus généralement celui d'Amérique Latine, consiste à **retranscrire toutes les saveurs, les odeurs et les couleurs de ses contrées**, la joie de ses habitants, le rythme de sa musique et de ses danses. Sa cuisine se veut **créative et innovante**, mais **profondément ancrée dans les traditions** par l'utilisation et la ré-invention d'ingrédients phares.

VOS CHEFFES : MAMA REBECCA, MAMA MARINA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LA GOYAVE

- Les îles Françaises en produisent environ 1M de tonnes
- Il existe plus de 100 espèces différentes de Goyave
- Les feuilles de l'arbre peuvent être infusées pour réduire les maux d'estomac



LE COEUR DE PALMIER

- Son goût rappelle celui du coeur d'artichaut
- Le Brésil en est le premier exportateur mondial
- La France est le deuxième plus gros consommateur



LE MANIOC

- Sans une préparation adéquate, le Manioc peut être très toxique
- Il a été importé du Brésil en Afrique au XVI^{ème} siècle
- Sans gluten

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

PÃO DE QUEIJO

GOUGÈRE POPULAIRE À
BASE DE MANIOC

QUENELLE DE POULET, PARFUMÉE AU FRUIT DE LA PASSION

BRIGADEIRO CHOCOLAT AU LAIT

TRUFFE POPULAIRE BRÉSILIENNE

MAÇÃ CAJU

JUS DE POMME DE NOIX CAJOU

Balade au Bilad Al Sham

Liban - Syrie

Le Sham (ou "**Levant**" en traditionnel littéraire) est un territoire qui reprend les contours et la richesse culturelle de la "**Grande Syrie**". Cette région a largement **contribué à illuminer le monde arabe depuis des siècles et nous laisse un héritage culinaire d'une grande diversité.**

La signature est composée de **teintes gastronomiques** et d'**inspirations** puisées de **Syrie**, du **Liban**, ou encore de **Jordanie**.

VOS CHEFFES : MAMA GENA, MAMA SOHA, MAMA NAHLA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE THYM

- Provient du Grec "Thymus" signifiant "Parfum"
- Au moyen-âge, du thym était placé sous les oreillers pour chasser les cauchemars



LE TAHINI

- Crème de sésame
- Antioxydant
- Peut remplacer le beurre dans certaines recettes typiques



LA CARDAMOME

- A été utilisée dans un premier temps dans un but médicinal
- Les graines de cardamome peuvent être utilisées entières ou en poudre

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

SAMBOUSSEK

SALÉ TRADITIONNEL À LA VIANDE
HACHÉE, PERSIL & ÉPICES

ROULÉ DE ZAATAR

PAIN TYPIQUE LIBANAIS AU THYM,
GRAINES DE SÉSAME & ÉPICES
LIBANAISES

BAKLAWA AUX NOIX & PISTACHES

INFUSION CITRON & EAU DE ROSE

Croisière aux Caraïbes

Haïti - Guadeloupe

La richesse naturelle de ces territoires en font un **vivier unique de spécialités vegan et saines** qui raviront toutes les papilles, mêmes celles des plus fervents carnivores.

Les **teintes** varient et s'enrichissent selon les destinations... De **Cuba aux Antilles en passant par la Martinique ou encore la Jamaïque**.

La cuisine Antillaise est synonyme de **générosité, de partage, de simplicité et d'authenticité**. Nos Cheffes mettent beaucoup d'énergie et de coeur à imaginer et donner vie à des **pièces aussi colorées que savoureuses**.

VOS CHEFFES : MAMA SUZANNE, MAMA NADIA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LA PATATE DOUCE

- Biologiquement, la patate douce n'a aucun point commun avec la pomme de terre
- Son goût se rapproche davantage de la carotte



LA MANGUE

- Réputée pour améliorer la mémoire
- Agit contre le vieillissement de la peau
- L'Inde en est le premier pays exportateur



LE LAIT DE COCO

- Utilisé dans la composition de recettes sucrées et salées
- Excellente source de fer et de phosphore, qui jouent un rôle essentiel pour la santé des os et des dents

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES
POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

**TARTELETTE DE PATATE DOUCE
& FÉROCE D'AVOCAT**

**SALÉ D'AUBERGINE AU
LAIT DE COCO**

**CUPCAKE AU CACAO
NOIR ET SA CHANTILLY
MAISON DE
MARACUDJA**

**INFUSION DE CITRONNELLE,
MENTHE POIVRÉE,
FEUILLE DE COROSSOL
& SUCRE DE CANNE**



Les Pieds dans l'Océan Indien

Madagascar - La Réunion

L'art culinaire inspiré du Madagascar et des îles de l'Océan Indien est marqué par des **association culturelles de saveurs, de couleurs, et une réelle volonté d'offrir et de partager**. La cuisine Malgache va de pair avec l'**audace**, la **curiosité** et la **spontanéité** qui caractérisent ses Cheffes.

Les mets de ces régions sont **osés, surprenants et sont un succulent héritage de la nature qui les entoure et des communautés qui les habitent**. Des recettes **simples, gourmandes et délicieuses**, qui sentent bon le **soleil**, l'Océan et les inspirations du monde.

VOTRE CHEFFE : MAMA AINA



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE CRESSON

- Le cresson est une plante pouvant vivre sous l'eau
- Réputé pour réduire l'anxiété



LA VANILLE

- Fut, dans l'histoire, une monnaie d'échange
- La vanille est une espèce d'orchidée
- Utilisée dans la confection de plats salés et sucrés



LE TARO

- Tubercule
- Crue, sa racine est toxique
- Le Taro se mange principalement en purée

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES
POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

**BUNS DE CRESSON,
CHRISTOPHINE & ÉPICES
MALGACHES**

QUICHE TI-JACQUES
SALÉ TRADITIONNEL À BASE DE
FRUIT DU JACQUIER

**CANNELÉ DE
KOBANDRAVINY**
DOUCEUR FRUITÉE CUITE DANS
UNE FEUILLE DE BANANIER

**INFUSION DE FEUILLES
D'EUCALYPTUS ET MIEL
BIO DE MADAGASCAR**

L'Ikigai Culinaire

Japon

La cuisine Japonaise traditionnelle est prisée pour la **finesse** de ses mets, et pour la **technique** qu'elle requiert : **rituels traditionnels de préparation, de cuisson et de consommation** . Elle vise l' **harmonie** entre chaque élément qui la compose : les **saveurs** , les **aliments** , l' **apparence** et la **teinte des plats** , les **décorations** de fleurs ou de garnitures... Tout doit servir l'intérêt du met dégusté, de son goût, jusqu'à son esthétisme.

La cuisine Nippone repose sur un **respect et une reconnaissance infinie pour la nature, l'histoire et la religion** ; Avant de déguster, les Japonais prononcent ' **Itadakimasu** ' signifiant littéralement 'je reçois avec humilité'. **Simplicité, tempérance et tradition...** Embarquez pour un réel voyage des sens.

VOTRE CHEFFE : MAMA SANAE



TRADITIONS & SPÉCIALITÉS...



LE KOMBU

- Algue considérée comme un remède et un elixir de longévité
- Entre dans la composition du bouillon traditionnel : le Dashi
- Le Kombu signifie "Bonheur" et est associé à la cinquième saveur : Umami



LE MATCHA

- Reconnu pour booster les capacités cognitives
- Le Matcha est très utilisé en poudre pour le thé Japonais
- Egalement très utilisé dans la confection de pâtisseries



LES HARICOTS AZUKI

- Légumineuse la plus populaire au Japon, après le Soja
- Haricots consommés aussi bien en mets sucrés que salés
- Aide à lutter contre le diabète

ET NOS MAMAS, ELLES EN FONT QUOI... ?

EXEMPLES DE PIÈCES
POUR VOTRE ÉVÉNEMENT

POULET AU SAKÉ

**AUBERGINE MARINÉE AU
DASHI, MIRIN & SOJA**

**ASPERGES À LA SAUCE MISO
SAIKYO & VINAIGRE DE RIZ**

**RADIS DE DAIKON SÉCHÉS,
SHIITAKÉS & GRAINES DE
SÉSAME**

ENVIE DE TENTER L'UN DE NOS VOYAGES CULINAIRES ?

*Commander en
cliquant ici*



UN CHARGÉ DE PROJET MEET MY MAMA
REVIENDRA VERS VOUS TRÈS RAPIDEMENT



Vous nous contactez pour fixer le devis de votre événement. En 24h, Sarah, Zyanya, Marine ou Mathieu se fera un plaisir de vous accompagner, vous conseiller et répondre à vos questions.

Nous transférons votre commande à notre cheffe spécialiste du voyage culinaire choisi qui cuisine et prépare votre commande dans nos espaces de production normés.

Votre commande, récupérée dans l'espace de production de la Mama, est livrée dans des contenants écoresponsables qui respectent la fraîcheur de vos plats ainsi que les normes d'hygiène, jusqu'à votre assiette.

Si votre demande s'inscrit dans le cadre d'un événement, nos équipes de maîtres d'hôtel vous accompagnent jusqu'à sa mise en place, et seront en charge du service, du rangement et du bon déroulé de votre prestation.

ET EN ATTENDANT,
RETROUVEZ TOUTES LES
RECETTES SECRÈTES DES
MAMAS DANS NOTRE LIVRE !





Meet My Mama

EVERYTHING TASTES BETTER WITH MAMA !