



Book 2022

Sam
healthy lalou



healthylalou.fr / @healthy.lalou

Hello

Ravi de vous rencontrer ! Je m'appelle Sam et je suis un vrai passionné de food sous toutes ses formes. Je partage mes recettes végétales simples, accessibles et surtout gourmandes sur mon blog & mes réseaux sociaux.

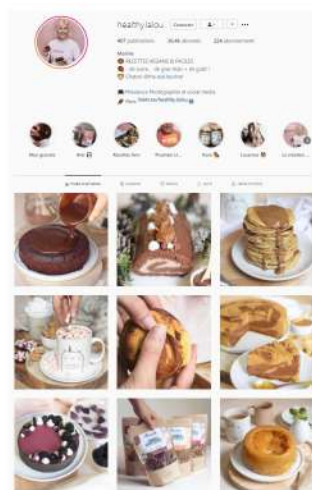
J'ai publié en octobre 2020 un livre de 60 recettes gourmandes et accessibles avec les éditions La Plage.

En tout cas, j'adore prendre en photo tout ce qui se mange, que ce soit en restaurant ou à cuisiner à la maison !



Hop, mon livre est là !

Et mon Insta ici :)



healthylalou.fr / [@healthy.lalou](https://www.instagram.com/healthy.lalou)



Papa Outang - kit de pâte à tartiner



Projet autour de recettes de lunchboxes - à paraître



lokko - infusions



F. Comyn - Pâtisserie



Zespri - kiwis, mise en avant dans un brunch maison



Teatap - thés & infusions



Terramoka - café



Le Pavillon du Lac - restaurant



Loumaë - céréales



Phood - restaurant



i-lunch - service de cantine digitale



Iokko - bougies végétales, édition limitée St Valentin



Florian - Restaurant fast good



Halal Noodles - restaurant en dark kitchen



Provamel - création de recette



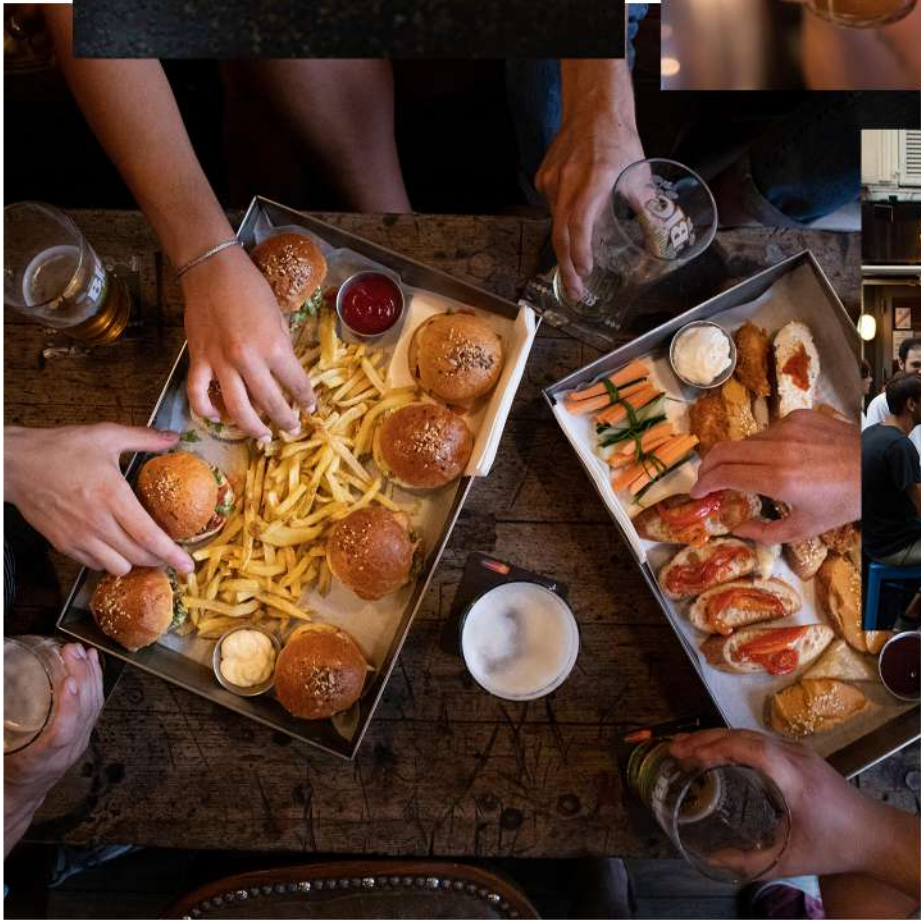
Les Petites Pousses - création d'une recette, photos et vidéo pas à pas



Brûlé - Coffeeshop



Le Mammouth - Bar



Process : comment se passe un shooting ?



Discussion ensemble sur le besoin

Réalisation d'un **moodboard d'inspiration** préalable au shooting pour valider le style



Validation des accessoires & fonds qui seront utilisés

Réalisation de **croquis** pour valider chaque idée

Le jour du shooting, **validation en temps réel des RAW**



Choix des previews à retoucher

Retouche & livraison

Retrouvez mon travail personnel sur Instagram @healthy.lalou

healthy.lalou

Modifier profil

482 publications

42,4k abonnés

214 abonnements

Sam (iel/ll)

RECETTES VEGANS & FACILES

Auteur @editionslaplage

Perso @appelle.moi.sam

#freelance Photographe food

Paris

linktr.ee/healthy.lalou

Mission Latte

Bananes

Bûche

Wellington

Mes codes ...

YouTube

Pain perdu ...

PUBLICATIONS

GUIDES

REELS

VIDÉOS

ENREGISTREMENTS

IDENTIFIÉ(E)

healthy.lalou

Paris, France

healthy.lalou MAFÉ DE POTIMARRON 🍲 Super réconfortant, crémeux à souhait & adaptable à tous les légumes du moment, qu'est-ce qu'on veut de mieux ? 🥰

La recette pour 4 (grosses) assiettes ✨
Faites revenir 1 oignon émincé, puis ajoutez 2 carottes coupées en rondelles, 2 patates et 1/2 potimarron coupés en gros morceaux. Colorez à feu vif pendant quelques minutes, puis couvrez d'eau à hauteur des légumes, ajoutez une boîte de 800g de tomates pelées et laissez mijoter 50 min à feu moyen (si vous voulez aller + vite, coupez les légumes

Voir les statistiques

👍

💬

🔖

healthy.lalou

Paris, France

healthy.lalou MISO RAMEN 🍜 Je me mets au salé, ça y est ! Avec ce plat que je vous ai montré 45 fois en story environ, qui est super pratique parce que prêt rapidement et facile à faire avec des fonds de frigo ✨

La recette pour 2 bols ✨ Hachez 1 cm de gingembre frais et 2 gousses d'ail, faites les revenir à feu vif dans 1 cas d'huile de sésame. Ajoutez 1 petite carotte coupée en bâtonnets fins et 3 gros champignons de Paris coupés en lamelles. Continuez 5 à 10 min à feu vif, puis ajoutez 1L d'eau. Ajoutez 1 cas

Voir les statistiques

👍

💬

🔖

Aimé par lise_cottet et 2 034 autres personnes

6 NOVEMBRE 2021

Ajouter un commentaire...

Publier



Imaginons ensemble votre prochaine campagne ♡

Contactez-moi pour me parler de votre marque, de votre projet, de vos envies et de vos objectifs !
N'hésitez pas à me proposer un nouveau mode de collaboration ou à me demander plus d'informations sur mes expériences précédentes.

Tarifs à partir de 400€ HT

Contactez-moi

hello@healthylalou.fr ☎ 07 81 31 97 51
📷 @healthy.lalou 🏠 Adresse à Paris

Je suis aussi expert en social media

Photographie | Stratégie réseaux sociaux | Community management
Ateliers, workshops et interventions autour des réseaux sociaux

healthy lalou