



LE CHEF C'EST VOUS

Ateliers de Cuisine et de Pâtisserie Janvier et Février 2018

Venez cuisiner dans une ambiance conviviale et décomplexée et repartez avec votre repas !

Pour tous nos ateliers nous fournissons des contenants pour emporter vos préparations.

Cependant, dans un souci de responsabilité environnementale, vous pouvez si vous le souhaitez prévoir des boîtes/tupperwares/contenants pour vos petits plats à emporter. Merci pour la planète !

Mercredi 2 janvier à 10h – 25€

Pâtisserie Enfants - Les rois de la galette !

Galette des rois façon pop-cake ; Croissants des rois au chocolat

Trouvez la fève et gagnez la couronne !

Mercredi 2 janvier à 14h – 39€

Atelier parent enfant : Les gâteaux préférés des enfants faits maison

Prince ; Savane ; Napolitains

Participant supplémentaire : 15 €

Jeudi 3 janvier à 10h – 25€

Pâtisserie enfants : Bienvenue aux pays des licornes

Croûtes de licorne meringuées ; Tiramisu licorne ; Pop cakes à la poussière d'étoiles

Vendredi 4 janvier à 17h – 39€

Plateau télé cocooning

Tartinade au poisson, fromage frais et wasabi ; Croustillants au cantal et jambon cru ; Makis de concombre, riz et saumon fumé ; Verrine chocolat, banane, caramel et cacahuètes

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Samedi 5 janvier à 11h – 39€

Parent-enfant de saison

Soupe de carottes et orange, coriandre fraîche ; Nuggets de poulet panés aux corn-flakes, sauce yaourt au citron et herbes fraîches ; Chausson aux pommes et marrons glacés

Participant supplémentaire (enfant) : 15 €

Part supplémentaire : 10 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Samedi 5 janvier à 15h – 49€

Pendant ce temps-là, aux caraïbes

Brochettes de gambas panées coco et citronnelle, sauce aigre douce ; Féroce d'avocat au lait de coco ; Papillote de poisson à la patate douce et gingembre, rougail de mangue
Blanc manger coco, caramel d'ananas et vanille des îles

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Mercredi 9 janvier à 10h – 25€

Pâtisserie Enfants - Les rois de la galette !

Galette des rois façon pop-cake ; Croissants des rois au chocolat
Trouvez la fève et gagnez la couronne !

Mercredi 9 janvier à 14h – 49€

100% Chocolat

Crevettes au chocolat blanc et purée de chou-fleur ; Mole Poblano (poulet cacao) ; Fondant chocolat-châtaigne

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Jeudi 10 janvier à 18h – 39€

Menu Veggie !

Boulettes de haricots rouges, salade de saison et sauce tomate piquante ; Cannellonis farcis à la duxelles de champignons et parmesan, sauce crémée au vin blanc ; Verrine coco, mangue et crumble d'avoine

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15

Vendredi 11 janvier à 14h – 59€

Les agrumes en pâtisserie

Tarte pistache, orange, pamplemousse et orange sanguine ; Mille-feuille clémentine yuzu ; Baba au rhum et citron vert

Samedi 12 janvier à 11h – 39€

Le fromage nous fait fondre !

Croustillants de reblochon et lard fumé ; Velouté de panais et fourme d'Ambert ; Suprême de poulet et sauce Saint-Marcellin ; Tartelette au citron confit et ricotta

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Samedi 12 janvier à 15h – 49€

Les agrumes en folie

Achard de citron, curry et piment ; Brochette de poulet marinées sauce yaourt au citron et zeste d'agrumes ; Risotto de quinoa à l'orange ; Tartelette yuzu et mandarine meringuée

Mercredi 16 janvier à 10h – 39€

Atelier parent enfant : Les gâteaux préférés des enfants faits maison

Prince ; Savane ; Napolitains

Participant supplémentaire : 15 € (enfant)

Vendredi 18 janvier à 18h30 – 49€

Apéritif dînatoire asiatique

Boulettes au poulet à la thaï ; Raviolis chinois aux crevettes ; Makis au riz vinaigré et crudités
Sauces asiatiques teriyaki et aigre-douce ; Crème au thé matcha et fruits exotiques

Participant supplémentaire : 49 €

Part supplémentaire : 20 €

Samedi 19 janvier à 10h – 39€

Atelier parent enfant : Les gâteaux préférés des enfants faits maison

Prince ; Savane ; Napolitains

Participant supplémentaire (enfant) : 15 €

Samedi 19 janvier à 14h – 49€

Le « Batch cooking »

Apprenez à organiser et préparer vos repas de la semaine pour gagner du temps ! Venez découvrir quels sont les « must-have » du placard et les « must-do » pour anticiper la semaine et les repas sereinement.

Nous réaliserons 4 recettes à partir de 2 produits de saison et vous repartirez avec pleins de conseils, de recettes et d'idées pour vous simplifier la vie.

Participant supplémentaire : 49 €

Part supplémentaire : 20 €

Samedi 19 janvier à 17h – 49€

Le Mezzé Libanais

Houmous (purée de pois chiches au sésame) ; Baba ghanoush (purée d'aubergine au sésame) ; Taboulé ou falafels (selon saison) ; Sambousseks ou fatayers ; en dessert le baklava: feuille de brick aux fruits secs

Part supplémentaire : 20 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Mercredi 23 janvier à 10h – 49€

100% Chocolat

Crevettes au chocolat blanc et purée de chou-fleur ; Mole Poblano ; Fondant chocolat-châtaigne

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Jeudi 24 janvier à 14h – 39€

Roadtrip en Afrique

Pastels de poisson sénégalais ; Mafé de poulet du Mali ; Salade d'agrumes à la fleur d'oranger et pistache du Maghreb

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Vendredi 25 janvier à 14h – 49€

Desserts sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné

Carrot-cake et crème anglaise végétale ; Succès vanille-noisettes ; Truffes cacao-coco
Poire pochée orange, miel, épices et sauce cacao chaude

Samedi 26 janvier à 10h – 59€

Les agrumes en pâtisserie

Tarte pistache, orange, pamplemousse et orange sanguine ; Mille-feuille clémentine yuzu ;
Baba au rhum et citron vert

Samedi 26 janvier à 14h – 39€

Le fromage nous fait fondre !

Croustillants de reblochon et lard fumé ; Velouté de panais et fourme d'Ambert ; Suprême de
poulet et sauce Saint-Marcellin ; Tartelette au citron confit et ricotta

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Samedi 26 janvier à 17h – 49€

Pendant ce temps-là, aux caraïbes

Brochettes de gambas panées coco et citronnelle, sauce aigre douce ; Féroce d'avocat au lait de
coco ; Papillote de poisson à la patate douce et gingembre, rougail de mangue ; Blanc manger
coco, caramel d'ananas et vanille des îles

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Mercredi 30 janvier à 10h – 39€

Atelier enfants : On fait sauter les crêpes !

Bugnes et crêpes à volonté !

Vendredi 1 février à 18h30 – 39€

Plateau télé cocooning

Tartinade au poisson, fromage frais et wasabi ; Croustillants au cantal et jambon cru ; Makis de concombre, riz et saumon fumé ; Verrine chocolat, banane, caramel et cacahuètes

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Samedi 2 février à 10h – 39€

Parent-enfant de saison

Soupe de carottes et orange, coriandre fraîche ; Nuggets de poulet panés aux corn-flakes, sauce yaourt au citron et herbes fraîches ; Chausson aux pommes et marrons glacés

Participant supplémentaire : 15 € (enfant)

Part supplémentaire : 10 €

Samedi 2 février à 14h – 49€

Apéritif dînatoire asiatique

Boulettes au poulet à la thaïe ; Raviolis chinois aux crevettes ; Makis au riz vinaigré et crudités ; Sauces asiatiques teriyaki et aigre-douce ; Crème au thé matcha et fruits exotiques

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Mardi 5 février à 18h30 – 49€

Nouvel an chinois

Salade de pamplemousse chinois, surimi aux herbes fraîches et cacahuètes, sauce asiatique
Brochettes de canard laqué sauce à l'orange, soja, miel et épices ; Wok de nouilles et légumes
Riz au lait de coco, coulis de mangue et sésame

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20 €

Mercredi 6 février à 10h – 25€

Atelier enfants : Bienvenue aux pays des licornes

Croûtes de licorne meringuées ; Tiramisu licorne ; Pop cakes à la poussière d'étoiles

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Vendredi 8 février à 14h – 59€

Les agrumes en pâtisserie

Tarte pistache, orange, pamplemousse et orange sanguine ; Mille-feuille clémentine yuzu ;
Baba au rhum et citron vert

Samedi 9 février à 10h – 49€

Le « Batch cooking »

Apprenez à organiser et préparer vos repas de la semaine pour gagner du temps ! Venez découvrir quels sont les « must-have » du placard et les « must-do » pour anticiper la semaine et les repas sereinement.

Nous réaliserons 4 recettes à partir de 2 produits de saison et vous repartirez avec pleins de conseils, de recettes et d'idées pour vous simplifier la vie.

Participant supplémentaire : 49 €

Part supplémentaire : 20 €

Samedi 9 février à 14h – 59€

Pâtisserie « Layer Cake »

Apprenez à réaliser un « layer cake » à votre goût pour 6 personnes : génoise parfumée, crème pâtissière aromatisée, chantilly au mascarpone, décors en pâte à sucre, maîtrise de la poche à douille...

Mercredi 13 février à 10h – 39€

Parent-enfant de saison

Soupe de carottes et orange, coriandre fraîche ; Nuggets de poulet panés aux corn-flakes, sauce yaourt au citron et herbes fraîches ; Chausson aux pommes et marrons glacés

Participant supplémentaire : 15 € (enfant)

Part supplémentaire : 10 €

Jeudi 14 février à 18h30 – 59€

Menu de Saint-Valentin

Cocktail aux fruits rouges et gingembre ; Crème de poireaux et pomme de terre, huître pochées
Saint-Jacques au beurre d'orange, fondue d'endives au parmesan et tuile au parmesan ; Tiramisu
au biscuit rose de Reims, mousse litchi-rose et framboises fraîches

Participant supplémentaire : 50 €

Part supplémentaire : 25 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**

Vendredi 15 février à 18h30- 49€

Pendant ce temps-là, aux caraïbes

Brochettes de gambas panées coco et citronnelle, sauce aigre douce ; Féroce d'avocat au lait de coco ; Papillote de poisson à la patate douce et gingembre, rougail de mangue ; Blanc manger coco, caramel d'ananas et vanille des îles

Participant supplémentaire : 40 €

Part supplémentaire : 20€

Samedi 16 février à 10h– 49€

Les sushis et makis

Cuisson du riz, découpe du poisson, et roulage des norimaki, repartez avec une dizaine de pièces à déguster ou à partager

Participant supplémentaire : 49 €

Part supplémentaire : 20€

Vendredi 22 février à 18h30 – 39€

Roadtrip en Afrique

Pastels de poisson sénégalais ; Mafé de poulet du mali ; Salade d'agrumes à la fleur d'oranger et pistache du Maghreb

Participant supplémentaire : 30 €

Part supplémentaire : 15 €

Samedi 23 février à 10h – 49€

Desserts sans gluten, sans lactose et sans sucre raffiné

Carrot-cake et crème anglaise végétale ; Succès vanille-noisettes ; Truffes cacao-coco ; Poire pochée orange, miel, épices et sauce cacao chaude

Samedi 23 février à 14h– 49€

Les agrumes en folie

Achard de citron, curry et piment ; Brochette de poulet marinées sauce yaourt au citron et zeste d'agrumes ; Risotto de quinoa à l'orange ; Tartelette yuzu et mandarine meringuée

Mercredi 27 février à 10h – 39€

Parent-enfant de saison

Soupe de carottes et orange, coriandre fraîche ; Nuggets de poulet panés aux corn-flakes, sauce yaourt au citron et herbes fraîches ; Chausson aux pommes et marrons glacés

Participant supplémentaire : 15 € (enfant)

Part supplémentaire : 10 €

Les cours ont lieu à partir de 2 participants ou 2 binômes adultes enfants.

Nous vous rappelons qu'il est possible de préparer des parts supplémentaires à emporter à l'issue du cours.

Pour cela merci de nous contacter. **Le cours est dû pour toute annulation moins de 48h avant. Merci de votre compréhension.**