



LE CHEF C'EST VOUS

Ateliers de Cuisine et de Pâtisserie Janvier Février 2019

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€

Les rois de la galette !

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

Mercredi 2 janvier à 14h – 39€

Les gâteaux préférés des enfants faits maison (Parent-Enfant)

Prince Savane Napolitains

Jeudi 3 janvier à 10h – 25€

Bienvenu aux pays des licornes

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

Vendredi 4 janvier à 17h – 39€

Plateau télé cocooning

Pilon de poulet à la mexicaine

Samossas aux légumes, fromage et curry 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

Samedi 5 janvier 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

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

Mercredi 9 janvier à 10h– 25€

Les rois de la galette !

Galette des rois façon pop-cake Croissants des rois au chocolat Trouver 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 Fondant chocolat-
châtaigne

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

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

Mercredi 16 janvier à 10h – 39€

Les gâteaux préférés des enfants faits maison (Parent-Enfant)

Prince Savane Napolitains

Vendredi 18 janvier à 18h30 – 49€

Apéritif dînatoire asiatique

Boulettes au poulet à la thaïe

Raviolis chinois aux crevettes

Makis au riz vinaigré et crudités

Sauces asiatiques teryaki et aigre-douce Crème au thé matcha et fruits exotiques

Samedi 19 janvier à 10h – 25€

Bienvenu aux pays des licornes

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

Samedi 19 janvier à 10h – 39€

Les gâteaux préférés des enfants faits maison (Parent-Enfant)

Prince Savane Napolitains

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.

Samedi 19 janvier à 17h – 49€

Le Mezzé Libanais

Houmous (purée de pois chiches au sésame)

Baba ghanoush (moutabal ou purée d'aubergine au sésame) Taboulé ou falafels (selon saison)

Sambousseks ou fatayers

Un dessert, le baklava: feuille de brick aux fruits secs

Mercredi 23 janvier à 10h – 49€

100% Chocolat

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

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

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-marcelin Tartelette au citron confit et ricotta

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

Mercredi 30 janvier 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

Vendredi 1 février à 17h – 39€

Plateau télé cocooning

Pilon de poulet à la mexicaine
Samossas aux légumes, fromage et curry 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

Samedi 2 février à 10h – 25€

On fait sauter les crêpes !

Bugnes
Crêpes à volonté !

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 teryaki et aigre-douce Crème au thé matcha et fruits exotiques

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

Mercredi 6 février à 10h – 25€

Bienvenu aux pays des licornes

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

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.

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

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

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

Samedi 16 février à 10h– 49€

Sushis et makis

Vous aimez les makis et les california rolls, et souhaiteriez découvrir des saveurs originales ? Cet atelier de cuisine est fait pour vous !

Cet atelier inclus aussi la préparation du riz.

Ingrédients frais et poisson crus, attention, déconseillé aux femmes enceintes. Nous prévenir à la réservation pour que nous vous proposons une alternative:)

Vous repartirez avec une boîte de sushis complète, et si vous le souhaitez demandez nous des parts supplémentaires (20 €)

Samedi 16 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

Mardi 19 février à 14h00 – 25€

Atelier - Enfant : On fait sauter les crêpes !

Bugnes

Crêpes à volonté !

Mercredi 20 février à 10h00 – 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

Mercredi 20 février à 14h00 – 25€

Bienvenu aux pays des licornes - enfant

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

Jeudi 21 février à 14h – 39€

Les gâteaux préférés des enfants faits maison (Parent-Enfant)

Prince Savane Napolitains

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

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