



Pour vous inscrire, retournez le bulletin d'inscription disponible sur le site Internet [www.atelier-gourmand.fr](http://www.atelier-gourmand.fr) ou demandez-le par téléphone au 02 41 86 92 40.  
Pour toutes vos questions, n'hésitez pas à nous contacter ou à laisser un message.

	9h30-11h30	14h00-16h00	De 19h à 21h (sauf mention contraire)
lundi 31 mars		<b>LES MACARONS</b> Au chocolat, caramel au beurre salé, café, pistaches, coco...	
mardi 01 avril		RESERVE	<b>LES SOUFFLES</b> Aubergines soufflées Soufflé de limande Soufflé au chocolat
mercredi 02 avril			<b>LES MACARONS</b> Au chocolat, caramel au beurre salé, café, pistaches, coco...
jeudi 03 avril	<b>LES TARTARES DE LA MER</b> Tartare de langoustines et cappuccino d'endives Mille-feuille de tartare de thon en chips de légumes	<b>LES SOUFFLES</b> Aubergines soufflées Soufflé de limande Soufflé au chocolat	<b>Les + de Diner chez Soi</b> Velouté de moules au safran Ballotine de volaille farcie au basilic, tian de légumes, jus corsé et pommes chips soufflées
vendredi 04 avril		Champignons à la grecque Mignon de porc en croûte d'herbes Nems au chocolat, sauce à la menthe	
lundi 07 avril	RESERVE	RESERVE	
mardi 08 avril	RESERVE	RESERVE	
mercredi 09 avril	RESERVE	RESERVE	
jeudi 10 avril	RESERVE		
vendredi 11 avril		<b>LES VERRINES SUCREES</b> Coulis framboise sur biscuit et bavaroise pistache Coupe bretonne (sablé breton - mousse et caramel au lait)	RESERVE
samedi 12 avril	<b>LES MACARONS</b> Au chocolat, caramel au beurre salé, café, pistaches, coco...	RESERVE	
lundi 14 avril	RESERVE		<b>LE LIBAN</b> Houmous et pain pita - Concombre au yaourt Poivron mariné au cumin - Riz pilaf aux vermicelles - Ailes de poulet à l'ail et au citron
mardi 15 avril	<b>LE LIBAN</b> Houmous et pain pita - Concombre au yaourt Poivron mariné au cumin - Riz pilaf aux vermicelles - Ailes de poulet à l'ail et au citron	<b>LES TARTARES DE LA MER</b> Tartare de langoustines et cappuccino d'endives Mille-feuille de tartare de thon en chips de légumes	<b>LES TARTARES DE LA MER</b> Tartare de langoustines et cappuccino d'endives Mille-feuille de tartare de thon en chips de légumes
mercredi 16 avril		<b>Les + de Diner chez Soi</b> Papillote de poisson à la coriandre fraîche, légumes au citron vert et gingembre confit, nems de riz cantonnais Mousse au chocolat blanc, tulle au praliné	Champignons à la grecque Mignon de porc en croûte d'herbes Nems au chocolat, sauce à la menthe
lundi 21 avril		<b>SUR LA ROUTE DES EPICES</b> Utilisations et vertus du gingembre, curcuma, cannelle... Avec la participation de la diététicienne Claire Rousseau Gambas flambées au Cointreau Tajine d'agneau aux fruits secs Verrine chocolat, poire et biscuit aux épices	<b>LES VERRINES SALEES</b> Saumon, purée d'avocat et crème de roquefort Panna cotta au curry et brunoise de betteraves Tapenade, pesto de tomates confites et mousse de jambon sec
mardi 22 avril	<b>LES SOUFFLES</b> Aubergines soufflées Soufflé de limande Soufflé au chocolat	<b>L'ATELIER DE CUISINE BIO</b> (supplément 5 euros) Par la naturopathe Bénédicte Montjoie Salade d'épinards et tartare d'algues Crumble d'oignons aux pommes et parmesan Crème choco/amarante	De 17h30 à 19h30 <b>LES MACARONS</b> Au chocolat, caramel au beurre salé, café, pistaches, coco...
mercredi 23 avril	Champignons à la grecque Mignon de porc en croûte d'herbes Nems au chocolat, sauce à la menthe	<b>LES VERRINES SALEES</b> Saumon, purée d'avocat et crème de roquefort Panna cotta au curry et brunoise de betteraves Tapenade, pesto de tomates confites et mousse de jambon sec	
jeudi 24 avril			<b>Les + de Diner chez Soi</b> Papillote de poisson à la coriandre fraîche, légumes au citron vert et gingembre confit, nems de riz cantonnais Mousse au chocolat blanc, tulle au praliné
lundi 28 avril		<b>LE LIBAN</b> Houmous et pain pita - Concombre au yaourt Poivron mariné au cumin - Riz pilaf aux vermicelles - Ailes de poulet à l'ail et au citron	<b>LES VERRINES SUCREES</b> Coulis framboise sur biscuit et bavaroise pistache Coupe bretonne (sablé breton - mousse et caramel au lait)
mardi 29 avril	<b>LES VERRINES SUCREES</b> Coulis framboise sur biscuit et bavaroise pistache Coupe bretonne (sablé breton - mousse et caramel au lait)	RESERVE	<b>SUR LA ROUTE DES EPICES</b> Utilisations et vertus du gingembre, curcuma, cannelle... Avec la participation de la diététicienne Claire Rousseau Gambas flambées au Cointreau Tajine d'agneau aux fruits secs Verrine chocolat, poire et biscuit aux épices
mercredi 30 avril	<b>LES VERRINES SALEES</b> Saumon, purée d'avocat et crème de roquefort Panna cotta au curry et brunoise de betteraves Tapenade, pesto de tomates confites et mousse de jambon sec	<b>Les + de Diner chez Soi</b> Velouté de moules au safran Ballotine de volaille farcie au basilic, tian de légumes, jus corsé et pommes chips soufflées	
	Les cours du mois	Les cours thématiques	Les cours spéciaux

Pour remporter vos préparations, pensez à vous équiper en glacière et pains de glace et munissez-vous des plats suivants :

Les soufflés : 6 à 9 ramequins  
Les tartares de la mer : 4 boîtes hermétiques  
Champignon/Filet mignon/Nems : 4 boîtes hermétiques  
Verrines sucrées : 4 verres transparents de 15cl  
Verrines salées : 4 verres transparents de 15cl

Le liban : 6 boîtes hermétiques  
Les macarons : boîte assez plate ou bien 1 plateau  
Les épices : 2 boîtes hermétiques + 2 verres transparents de 15cl  
Velouté/Ballotine : 5 boîtes hermétiques  
Papillote/Mousse : 2 boîtes + 2 verres ou ramequins  
Bio : 1 boîte - 1 plat à gratin - 2 ramequins

RECEVEZ DIRECTEMENT LE PROGRAMME PAR COURRIER ELECTRONIQUE  
DES SA PARUTION EN NOUS COMMUNIQUEANT VOTRE ADRESSE MAIL

N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER POUR ORGANISER UNE SEANCE PRIVEE (A PARTIR DE 8 PERSONNES) :  
ENTRE AMIS, COLLEGUES POUR UN COURS, COURS DINER...