

Les cours classiques : 35€ / 2 h

LA CUISINE CHINOISE

Nems au poulet; Riz cantonnais; Rouleaux de printemps à la crevette et à la menthe

☉ LUNDI 31 MARS 14:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

L'INDE

Curry de poulet, et riz (pulao) aux fruits secs; Naans au fromage; Boulettes de crevettes, chutney à la mangue

☉ LUNDI 14 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 5 boîte(s) hermétique(s)

LA LOUISIANE

Salade Cajun; Jambalaya; Tartelette aux noix de Pécan

☉ MERCREDI 02 AVRIL 18:30 | JEUDI 10 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 assiette (s)

LE JAPON

Salade de choux japonaise; Les sushis, les makis, california rolls...

☉ SAMEDI 05 AVRIL 14:00 | MERCREDI 23 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)

LA MEDITERRANEE

Fougasse aux herbes de Provence; Polenta dorée aux olives, saltimbocca de veau; Brandade parmentière à l'aioli

☉ JEUDI 10 AVRIL 14:30 | LUNDI 28 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 1 assiette (s) + 4 boîte(s) hermétique(s)

LA PÂTISSERIE : L'OPERA

Réaliser un dessert de pâtissier : l'Opéra

☉ LUNDI 31 MARS 18:30 | SAMEDI 26 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 1 plateau

LES CHOCOLATS DE PAQUES

Fleurs et sucettes en chocolat

☉ VENDREDI 11 AVRIL 18:30 | VENDREDI 18 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques

LES MACARONS

Macarons au caramel au beurre salé, au café, à la pistache ou à la noix de coco; Macarons au chocolat

☉ VENDREDI 04 AVRIL 14:30 | MARDI 08 AVRIL 18:30 | LUNDI 14 AVRIL 10:00 | SAMEDI 03 MAI 14:00

Prévoir pour ce cours : 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 plateau

LES VERRINES

Tartare d'artichaut et viennoise à l'ail; Pétoncles piment et citron vert, emulsion coco; Bavarois d'avocat et poulet mariné au paprika

☉ MARDI 01 AVRIL 10:00 | MERCREDI 09 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 6 verrine(s)

LES BOUCHÉES PRINTANIÈRES

Croustillant de poisson, sauce acidulée passion; Crème de petits pois à la coriandre, nuage au lard; Crousti-moelleux au foie gras et figues

☉ JEUDI 03 AVRIL 10:00 | MARDI 15 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s) + 3 verrine(s)

LE PRINTEMPS

Verrine de petits pois et navets glacés; Feuilleté de poisson, vinaigrette passion; Tubes craquants, tartare d'ananas et chantilly à la vanille

☉ MARDI 01 AVRIL 14:30 | MERCREDI 23 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 3 verrine(s) + 4 boîte(s) hermétique(s)

POISSON D'AVRIL !

Dos de cabillaud au fenouil (cuisson lente); Choucroute de la mer; Curry de saumon aux légumes de printemps

☉ MARDI 01 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

LES RAVIOLES

Ravioles de saumon à la compote d'agrumes; Ravioles chèvre romarin; Ravioles au chocolat blanc, caramel au beurre salé et cacahuètes

☉ JEUDI 03 AVRIL 14:30 | MARDI 29 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)

LES SAUCES

Rouille et blinis aux fanes de radis; Encornets sautés au chorizo, coulis de légumes façon gaspacho; Légumes de printemps glacés à la sauce béarnaise

☉ JEUDI 03 AVRIL 18:30 | MARDI 15 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 5 boîte(s) hermétique(s)

LES LÉGUMES DE PRINTEMPS

Cheesecake aux petits pois; Risotto vert aux asperges; Sablé à l'huile d'olive façon tartelette aux tomates cerises, mozzarella, olives noires et basilic

☉ VENDREDI 04 AVRIL 10:00 | MARDI 08 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 2 ramequin(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 assiette (s)

LES TARTINADES

Rillettes de poulet au poivron et crackers au pavot; Terrine de légumes aux noix de Cajou; Rillettes de poisson et blinis

☉ MERCREDI 09 AVRIL 10:00 | MARDI 29 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 5 boîte(s) hermétique(s)

LE REPAS DE PÂQUES

Mousse épicée aux asperges; Souris d'agneau confite à l'orange et au safran; Cromesquis au chocolat (coque croustillante à l'amande et ganache onctueuse)

☉ SAMEDI 12 AVRIL 15:00 | MERCREDI 16 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

LE FOIE GRAS (supplément 15 €)

Terrine de foie gras au Cointreau (cuisson au micro ondes); Financiers aux épices, c?ur foie gras, glaçage balsamique

☉ JEUDI 17 AVRIL 18:30 | VENDREDI 18 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 1 terrine de petite+ 1 boîte(s) hermétique(s)

LES TERRINES

Terrine de campagne; Fromage de chèvre frais aux parfums du Sud, en habit de poivrons; Terrine praliné cacahuètes et suprêmes de pomelo

☉ LUNDI 28 AVRIL 10:00 | MERCREDI 30 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 1 terrine de petite+ 4 ramequin(s)

LE SARRASIN (SANS GLUTEN)

Aumônières de sarrasin aux fruits de mer; Raviolis au sarrasin, sauce aux noix; Moelleux noix et sarrasin (sans gluten)

☉ JEUDI 10 AVRIL 18:30 | MERCREDI 16 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)

MENU EQUILIBRE DU MOIS D'AVRIL



en partenariat avec Natur House

Bavarois aux poivrons et tomates confites (léger); Pain de poisson aux crevettes; Compotée fraises rhubarbe

☉ JEUDI 24 AVRIL 18:30

Prévoir pour ce cours : 2 ramequin(s) + 1 terrine + 1 boîte(s) hermétique(s)

*Les ateliers parents/enfants
: 35€ / 2 h / 2 personnes*

LES MACARONS

Macarons au chocolat

Ⓞ VENDREDI 25 AVRIL 10:00 | SAMEDI 03 MAI 10:00

Prévoir pour ce cours : 1 plateau

LE PIC NIC

Fougasse aux lardons; quatre quart à la pâte à tartiner maison

Ⓞ SAMEDI 26 AVRIL 15:00 | MERCREDI 30 AVRIL 14:30

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 Moule à cake

Les ateliers enfants : 22€ / 2 h

CORDON BLEU

Cordon bleu maison et potates; Milkshake fraises

Ⓞ MERCREDI 09 AVRIL 14:30 | MERCREDI 23 AVRIL 10:00

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 Bocal en verre

CUPCAKES CHOCOLATES FAÇON NID DE PAQUES

Ⓞ MERCREDI 16 AVRIL 14:30 | MERCREDI 30 AVRIL 10:00

ATELIER ENFANT SPÉCIAL PÂQUES AVEC ANIMATION MALICES ET DELICES (supplément 3 €)

Cupcakes chocolatés façon nid de Pâques, déguisement, shooting photo et sculpture sur ballons

Ⓞ MARDI 29 AVRIL 14:00

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

Les formules express : 18€

FORMULE EXPRESS : GAMBAS (1h)

Gambas aux tomates et à la feta ; café gourmand offert

Ⓞ MERCREDI 02 AVRIL 12:30

FORMULE EXPRESS : RISOTTO (1h30)

Risotto aux asperges, tuiles de parmesan ; café gourmand offert

Ⓞ VENDREDI 11 AVRIL 12:15

FORMULE EXPRESS : ST JACQUES (1h30)

Blinis de blé noir, St jacques à la crème de Guémené ; café gourmand offert

Ⓞ JEUDI 17 AVRIL 12:15

FORMULE EXPRESS : CRUMBLE DE POULET (1h)

Crumble de poulet aux épices ; café gourmand offert

Ⓞ LUNDI 28 AVRIL 12:30

