

Les cours classiques : 35€ / 2 h

LE WOK

Crevettes au wok, nouilles de riz façon thaïe, sauce agrumes et herbes aromatiques; Wok de poulet aux noix de cajou; Poires au gingembre et au miel

🕒 LUNDI 03 MARS 14:00

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

🕒 LUNDI 03 MARS 18:30 | MERCREDI 12 MARS 09:30 | VENDREDI 21 MARS 18:30 | SAMEDI 29 MARS 09:30

Prévoir pour ce cours : 1 boîte hermétique + 1 plateau

LE SUD-OUEST

Cassoulet; Gâteau basque

🕒 MARDI 04 MARS 18:30 | VENDREDI 07 MARS 14:00

Prévoir pour ce cours : 1 Plat à gratin moyen + 1 boîte hermétique

LES GALETTES ET LES CREPES

Aumônière de ble noir aux fruits de mer et poisson fumé à l'armoricaine; Crêpes Suzette

🕒 MERCREDI 05 MARS 10:00

Prévoir pour ce cours : 2 boîtes hermétiques + 1 assiette

LES BOUCHEES APERITIVES

Crème brûlée aux tomates cerise, parmesan et thym; Sablés aux noisettes à la mousse de chèvre; Madeleines au chorizo

🕒 MERCREDI 05 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 2 ramequins + 2 boîtes hermétiques

LA MONTAGNE

Aligot; Vin chaud au gingembre; Biscuit de savoie

🕒 JEUDI 06 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 2 boîtes hermétiques + 1 moule à manqué

LES VERRINES

Verrine de marmelade de poires et sablés au chocolat; Verrine au saumon fumé, légumes croquants et nougatine aux noix; Verrine de chèvre à la menthe et poivrons marinés, tuiles dentelle

🕒 VENDREDI 07 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 4 verrines

LE LIBAN

Houmous et pain pita; Falafels, sauce piquante; Ailes de poulet à l'ail et au citron

🕒 LUNDI 10 MARS 09:30

Prévoir pour ce cours : 5 boîtes hermétiques

LA NOIX DE COCO

Cassolette de poisson et gambas au lait de coco; Risotto coco et poulet mariné; Îles flottantes coco, crème passion

🕒 LUNDI 10 MARS 14:30 | MERCREDI 19 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 1 plat à gratin + 3 boîtes hermétiques

LE PARIS BREST

Paris-Brest

🕒 MARDI 11 MARS 18:30 | SAMEDI 22 MARS 14:00 | JEUDI 27 MARS 14:30

Prévoir pour ce cours : 1 plateau

L'ESPAGNE

Paella; Tortilla aux pommes de terre; Mousse au turon

🕒 JEUDI 13 MARS 18:30 | VENDREDI 21 MARS 14:30 | MARDI 25 MARS 09:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques

LES RAVIOLES

Ravioles de légumes, jus aux moules et aux herbes; Ravioles de chèvre à la crème de basilic; Ravioles croustillantes au chocolat

🕒 VENDREDI 14 MARS 09:30 | MARDI 25 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques

L'INDE

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

🕒 VENDREDI 14 MARS 14:30 | VENDREDI 28 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 5 boîtes hermétiques

LE JAPON

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

🕒 VENDREDI 14 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 4 boîtes hermétiques

L'ITALIE

Gnocchis maison, crème au parmesan; Caviar d'aubergines, façon panna cotta et pesto aux olives; Tiramisu

🕒 MARDI 18 MARS 18:30 | JEUDI 27 MARS 09:30

Prévoir pour ce cours : 2 boîtes hermétiques + 4 ramequins

LA PÂTISSERIE SANS GLUTEN

Moelleux au chocolat (sans gluten); Brioche (sans gluten); Bavarois poire et noix de coco (sans gluten)

🕒 MERCREDI 19 MARS 09:30

Prévoir pour ce cours : 1 boîte hermétique + 1 assiette + 2 ramequins

LES POMMES DE TERRE

Rubans de pomme de terre croustillant, jus au persil; Ravioles de Sardaigne (pomme de terre et menthe); Croustillant de volaille au chèvre et noisettes, gratin de pommes de terre et panais

🕒 MERCREDI 19 MARS 14:30 | LUNDI 24 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques + 1 Plat à gratin

LA BRETAGNE

Kouign amann; Moules gratinées au curry; Porc au cidre, couscous de blé noir

🕒 JEUDI 20 MARS 18:30 | MARDI 25 MARS 14:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques + 1 petit plat à gratin

LA CUISINE AU WHISKY

Langoustines à la crème de whisky; Poulet flambé au whisky, crème à la mousse de canard; Mousse au Baileys et moelleux café

🕒 VENDREDI 21 MARS 09:30 | MERCREDI 26 MARS 18:30

Prévoir pour ce cours : 2 boîtes hermétiques + 2 ramequins

LE MENU EQUILIBRE DU MOIS DE MARS

co-animé par une diététicienne, en partenariat avec NaturHouse : experts en rééducation alimentaire

Tartare d'agrumes et crevettes à la vanille; Cannelloni de courgettes au poisson, crème de cresson; Lassi mangue-safran

🕒 SAMEDI 29 MARS 14:00

Prévoir pour ce cours : 3 boîtes hermétiques



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

LES CAKES

Cheesecake à l'avocat et à la ciboulette; Pancakes; Cake aux fruits confits

☉ MERCREDI 05 MARS 14:00

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

MIAM DU FROMAGE !

Muffins au lardons et au fromage; Suprêmes de volaille au kiri; Fromage frais fouetté en crumble de noix

☉ SAMEDI 22 MARS 09:30

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

Les ateliers enfants : 22€ / 2 h

LES CUPCAKES

Cupcakes salés aux herbes fraîches; Les cupcakes de toutes les couleurs

☉ LUNDI 03 MARS 10:00

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s)

MARDI GRAS + animation Malices et Délices (supplément 3 €)

Les cupcakes de toutes les couleurs ; shooting photos, sculpture sur ballons...

☉ MARDI 04 MARS 14:00

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



LES BOUCHEES SALEES

Quiche lorraine; Palmiers au fromage; Blinis de pommes de terre

☉ VENDREDI 07 MARS 10:00

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

LA PATISSERIE

Bavarois aux fruits rouges; Eclairs à la vanille

☉ MERCREDI 12 MARS 14:30

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

LA PIZZA

Ma pizza maison; Smoothie aux fruits de saison

☉ SAMEDI 15 MARS 09:30

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

Les formules express : 18€ / 1 h

CANARD AU CITRON

Canard au citron et légumes d'hiver ; café gourmand offert

☉ MARDI 04 MARS 12:30

CASSOLETTE D'ENDIVE

Cassolette d'endive au reblochon ; café gourmand offert

☉ JEUDI 06 MARS 12:30

LES ST JACQUES

St-Jacques poêlées au balsamique, purée de patates douces acidulées ; café gourmand offert

☉ MARDI 11 MARS 12:30 | VENDREDI 28 MARS 12:30

PARMENTIER FLORENTIN

Parmentier florentin au poulet ; café gourmand offert

☉ MARDI 18 MARS 12:30 | MERCREDI 26 MARS 12:30

POISSON GRILLE

Poisson grillé aux graines de sésame, compotée de tomates ; café gourmand offert

☉ LUNDI 24 MARS 12:30