

**Les cours Adultes : 35€ / 2H**

**SUSHI & CO (supplément 5 €)**

Les sushis, les makis, californiana rolls...; Salade de chou japonaise  
 ☉ MERCREDI 07 JANVIER 10:00 A 12:00 | VENDREDI 16 JANVIER 14:00 A 16:00  
 | JEUDI 22 JANVIER 15:00 A 17:00 | SAMEDI 31 JANVIER 18:00 A 20:00  
*Prévoir pour ce cours : 6 boîte(s) hermétique(s) de moyenne(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) petit(e)*

**MACARONS FOREVER**

Les macarons (meringue italienne) ganache à la crème de citron; Ganache crème de spéculos  
 ☉ JEUDI 08 JANVIER 13:00 A 15:00 | SAMEDI 17 JANVIER 17:00 A 19:00 |  
 MERCREDI 21 JANVIER 10:00 A 12:00 | VENDREDI 30 JANVIER 14:00 A 16:00  
*Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) Moyenne(s)*

**LE WOK UNE CUISINE SAINE**

Emincé de poulet à la citronnelle; Wok de porc à l'aigre-douce; Poires au gingembre et au miel  
 ☉ JEUDI 08 JANVIER 16:00 A 18:00 | MERCREDI 14 JANVIER 10:00 A 12:00 |  
 SAMEDI 24 JANVIER 14:00 A 16:00 | VENDREDI 30 JANVIER 10:00 A 12:00  
*Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) Moyenne(s)*

**PASSIONNÉMENT SOUPE**

Erwtensoeop (soupe hollandaise aux pois cassés); Soupe thaïlandaise aux crevettes (tom yam kaeng); Soupe de fruits rouges, sabayon mascarpone  
 ☉ VENDREDI 09 JANVIER 09:00 A 11:00 | MERCREDI 14 JANVIER 18:00 A 20:00  
 | SAMEDI 24 JANVIER 10:00 A 12:00 | JEUDI 29 JANVIER 14:00 A 16:00  
*Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)*

**MON MENU SANS GLUTEN**

Blinis sans gluten au saumon; Cookies sans gluten au beurre de cacahuète; Filet mignon de porc aux poires, au miel et au cumin  
 ☉ VENDREDI 09 JANVIER 13:00 A 15:00 | SAMEDI 24 JANVIER 17:00 A 19:00 |  
 MERCREDI 28 JANVIER 17:30 A 19:30  
*Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) grande(s)*

**RÉJOUIT NOS PAPILLES ET BOOSTE LA SANTÉ**

Salade d'Edamames et cramberries (Quebec); Poulet à l'ananas et aux baies de goji; Riz au lait de coco, jus de grenade  
 ☉ SAMEDI 10 JANVIER 10:00 A 12:00 | VENDREDI 16 JANVIER 17:00 A 19:00 |  
 JEUDI 29 JANVIER 17:00 A 19:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 petit pot à confiture avec couvercle*

**REPAS VÉGÉTARIEN**

Wok de légumes au quinoa; Samossas au fromage et aux herbes; Rhubarbe croustillante au gingembre  
 ☉ SAMEDI 10 JANVIER 17:00 A 19:00 | VENDREDI 16 JANVIER 10:00 A 12:00 |  
 MERCREDI 21 JANVIER 18:00 A 20:00  
*Prévoir pour ce cours : 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 Boîte(s) hermétique(s) petite(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) Moyenne(s)*

**GOURMANDISE DU MOIS: LA FRANGIPANE (feuilletage maison)**

☉ SAMEDI 10 JANVIER 14:00 A 16:00 | VENDREDI 23 JANVIER 19:00 A 21:00 |  
 MERCREDI 28 JANVIER 10:00 A 12:00  
*Prévoir pour ce cours : 1 assiette (s) + 1 Plat avec couvercle*

**LES VÉRINES DÉTOX avec EMILIE du Meilleur Pâtissier M6 (supplément 15 €)**

Verrines grenade-framboise-cannelle, mignardises citron-châtaigne miel du maquis, panna cotta lait d'amande-myrtilles  
 ☉ SAMEDI 17 JANVIER 17:00 A 19:00  
*Prévoir pour ce cours : 6 Verrine(s) de 100 ml et 1 boîte hermétique.*

**DÉJEUNER EXPRESS**

Wok de légumes au quinoa; Carpaccio di Bresaola, café gourmand offert  
 ☉ JEUDI 22 JANVIER 12:15 A 13:45  
*Prévoir pour ce cours : 1 boîte(s) hermétique(s)*

**LA CUISINE DIÉTÉTIQUE avec la Diététicienne Lecat Veronique (supplément 15 €)**

Menu en cours...  
 ☉ VENDREDI 23 JANVIER 16:00 A 18:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)*

**MON PAIN BIEN ÊTRE avec intervenant Boulanger (supplément 15 €)**

Menu en cours...  
 ☉ VENDREDI 30 JANVIER 17:00 A 19:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)*

**MENU DÉTOX avec la Diététicienne Lecat Véronique (supplément 15 €)**

Soupe détox, papillote de poisson et crumble ananas-mangue.  
 ☉ VENDREDI 09 JANVIER 16:00 A 18:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)*

**LA CUISINE BIO DE L'ASSIETTE VERTE**

Crudités de saison (choux rouge /poire); houmous de lentille corail, riz basmati et légumes racines; mousse de banane et physalis au combawa.  
 ☉ LUNDI 20 JANVIER 17:00 A 19:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 verrine(s) + 2boîte(s) hermétique(s) Moyenne(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) grande(s)*

**Les cours Enfants : 25€ / 2H**

**ENFANTS : ON FÊTE LES ROIS!**

Galette abricots noisettes; Galette à la frangipane  
 ☉ MERCREDI 07 JANVIER 13:30 A 15:30  
 ☉ MERCREDI 14 JANVIER 14 :00 A 16 :00  
*Prévoir pour ce cours : 2 assiette (s)*

**ENFANTS: POUR UN GOÛTER BON ET SAIN**

Smoothie aux fruits rouges; Barre de céréales maison; Pomme au four  
 ☉ MERCREDI 07 JANVIER 16:30 A 18:30 | MERCREDI 21 JANVIER 14:00 A 16:00  
*Prévoir pour ce cours : 1 Bocal en verre avec couvercle + 2 boîte(s) hermétique(s)*

**COURS ENFANTS (7-11 ans) : Le goûter comme à London**

Scones et lemon curd; whoopies banane-nutella  
 ☉ MERCREDI 28 JANVIER 14:00 A 16:00  
*Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 petit pot à confiture avec couvercle*

**Les cours Parents-Enfants: 50€ / 2H /Binôme**

**FRUITS ET LÉGUMES SAVOUREUX**

Mousse de légumes verts en bouquet de haricots verts; Nouilles sautées aux légumes croquants (Chaomian); Brochette de fruits caramélisés  
 ☉ SAMEDI 17 JANVIER 10:00 A 12:00 | SAMEDI 31 JANVIER 10:00 A 12:00  
*Prévoir pour ce cours : 3 Cassolette (s) + 1 boîte(s) hermétique(s) Moyenne(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) grande(s)*