

## Programme des cours de cuisine Du mois de Janvier

### Les cours Adultes : 39€/2H

#### COURS SPÉCIAL ÉPIPHANIE : LA FRANGIPANE (feuilletage maison)

⦿ VENDREDI 05 JANV 10H A 12H | VENDREDI 19 JANV 14 H A 16H  
Prévoir pour ce cours : 1 assiette(s) + 1 plat avec couvercle

#### COURS SPECIAL EPHIPHANIE : BRIOCHE DES ROIS

⦿ VENDREDI 05 JANV 14 H A 16H | SAMEDI 06 JANV 17H A 19H  
Prévoir pour ce cours : 1 boîte à gâteau

#### ON FÊTE LES ROIS : GALETTE DES ROIS CHOCOLAT PRALINE AVEC MARION

⦿ SAMEDI 06 JANV 14H A 16H | MERCREDI 24 JANV 17H A 19H  
Prévoir pour ce cours : 1 boîte à gâteau

#### LA CUISINE AU WOK

Nouilles sautées aux crevettes pimentées ; Porc au cumin et citron; Curry de bœuf massa mam

⦿ MERCREDI 10 JANV 17H A 19H | VENDREDI 26 JANV 14H A 16H | SAMEDI 27 JANV 17H A 19H

#### PLAISIRS SUCRES LEGERS AUX FRUITS AVEC AUDREY Diététicienne DE

Gâteau invisible léger aux pommes ; Mousse au fromage blanc et suprêmes d'oranges

⦿ JEUDI 11 JANV 10H A 12H  
Prévoir pour ce cours : 1 boîte(s) hermétique(s) grande(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

#### SUSHI CAKE avec MARION (supplément 10 €)

SUSHI CAKE  
⦿ VENDREDI 12 JANV 14H A 16H | MERCREDI 17 JANV 17H A 19H | SAMEDI 20 JANV 17H A 19H | JEUDI 25 JANV 10H A 12H | SAMEDI 27 JANV 14H A 16H  
Prévoir pour ce cours : 1 grand plat

#### PLAISIRS SUCRES PEU ORDINAIRES (Légumes, légumineuses, chocolat et gourmandises ?) avec Audrey Diététicienne DE

Brownie à la betterave ; Mousse au chocolat à l'aquafaba; Poire cuite au sirop léger  
⦿ SAMEDI 13 JANV 10H A 12H  
Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

#### MAKI - CALIFORNIA ROLLS avec Jérôme

⦿ JEUDI 18 JANV 19H A 21H  
Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

#### CUISINE LÉGÈRE DE SAISON avec AUDREY Diététicienne DE

Légumes d'hiver rôtis au four ; Coquille de merlan gratinée au four  
⦿ VENDREDI 19 JANV 10H A 12H  
Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

#### AUTOUR DU QUINOA avec AUDREY Diététicienne DE

Quinoa aux poireaux et au parmesan « façon risotto »  
⦿ SAMEDI 20 JANV 10H A 12H  
Prévoir pour ce cours : 1 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

#### CHANDELEUR ET CRÊPES AUX FARINES VARIEES avec AUDREY Diététicienne DE (quinoa, blé, riz, féculé de maïs et de pomme de terre)

Crêpes Forestières  
⦿ MERCREDI 31 JANV 17H A 19H  
Prévoir pour ce cours : 1 assiette(s)

#### ASIAN FOOD avec JÉRÔME

Salade de mangue verte au gambas épicées ; Brochette de volaille au curry, sauce cacahuète et riz sauté à la thaï  
⦿ MERCREDI 31 JANV 19H A 21H  
Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

### Les cours 3H :59€

#### LA CORSE AVEC PAULINE DE LA FERME DE CAMPO DI MONTE

TRAVERS DE PORC, PULENTA, BROCCIU, FROMAGE FRAIS...  
Repas sur place  
⦿ MARDI 09 JANV 11H A 14H

#### RETOUR DE RÉVEILLON avec JEAN MARC

POULE AU POT, etc... Menu en cours  
⦿ JEUDI 11 JANV 14H30 A 17H30

#### LE MILLE FEUILLE AVEC JEAN MARC (Feuilletage maison)

⦿ LUNDI 15 JANV 14H A 17H  
Prévoir pour ce cours : 1 grand plat

#### TOURTE A LA VIANDE avec JEAN MARC

Tourte à la viande  
⦿ JEUDI 18 JANVIER 14H30 A 17H30  
Prévoir pour ce cours : 1 grand plat

### Les cours Œnologique : 59€ / 3h + Dîner sur place

#### ACCORDS METS ET VINS avec DIDIER de l'EMPREINTE CAVISTE

Ceviche de poisson aux agrumes ; Blanquette de veau à l'ancienne ; Mousse au chocolat blanc et fruits de la passion  
⦿ VENDREDI 02 FEV 19H A 22H



## **Les cours Enfants :29€ / 2H**

### **ENFANTS : ON FÊTE LES ROIS ! A PARTIR DE 5 ANS**

Galette abricots-noisettes ; Galette à la frangipane

🕒 VENDREDI 05 JANV 17H A 19H | MERCREDI 10 JANV 10H A 12H |  
VENDREDI 19 JANV 17H A 19H | MERCREDI 24 JANV 14H A 16H

Prévoir pour ce cours : 2 assiette(s)

### **CUPCAKES KINDER/TAGADA à partir de 5 ans**

🕒 MERCREDI 10 JANV 14H A 16H | SAMEDI 13 JANV 17H0 A 19H |  
MERCREDI 17 JANV 10H A 12H | SAMEDI 20 JANV 14H A 16H |  
VENDREDI 26 JANV 17H A 19H | MERCREDI 31 JANV 10H A 12H

Prévoir pour ce cours : 2 boite(s) hermétique(s) moyenne(s)

### **DÉCLINAISONS DE TIRAMISU à partir de 7ans**

Déclinaisons de tiramisu

🕒 VENDREDI 12 JANV 17H A 19H | MERCREDI 17 JANV 14H A 16H |  
MERCREDI 24 JANV 10H A 12H | MERCREDI 31 JANV 14H A 16H

Prévoir pour ce cours : 6 bocaux en verre avec couvercle

## **Les cours Parent-Enfant : 59€/2H/Binôme**

### **P/E GALETTE DES ROIS**

🕒 SAMEDI 06 JANV 10H A 12H

Prévoir pour ce cours : 1 boîte à gâteau

### **P/E GALETTE POPS DES ROIS PRALINE NOUGATINE avec Emilie du Meilleur Pâtissier**

🕒 SAMEDI13 JANV 14H A 14H

Prévoir pour ce cours : 1 boîte à gâteau

### **PARENT/ENFANT : LES MACARONS**

Macarons au chocolat ; Macarons framboise

🕒 SAMEDI 27 JANV 10H A 12H

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

