

## OCTOBRE 2016

**Adultes : 25.000fcfa**

### **COURS DIÉTÉTIQUE ADULTE AVEC DIMA KHALIL: LE CALCIUM ET LA VITAMINE D**

Quiche chèvre épinard; Tartare de thon au citron vert;  
Coupe de yaourt aux fruits parfumée à l'orange  
LUNDI 03 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | MARDI 11 OCTOBRE  
09:30 A 11:30 | LUNDI 17 OCTOBRE 18:30 A 20:30  
Prévoir pour ce cours : 2 boîtes hermétiques + 1  
ramequin

### **RECETTES GOURMANDES POUR BÉBÉ (9-12 mois)**

Parmentier de patate douce et boeuf pour bébé; Crème  
au chocolat pour bébé gourmand; petit pot bébé de  
poulet brocolis au lait de coco; Semoule au lait vanillé et  
pomme caramélisée  
MARDI 04 OCTOBRE 09:00 A 11:00  
SAMEDI 15 OCTOBRE 09 :30 A 11 :30  
Prévoir pour ce cours : 8 pots vides pour bébé

### **LA CUISINE INDIENNE VÉGÉTARIENNE**

Naans au fromage; Dahl de lentilles; Velouté de  
courgettes à l'Indienne; Lassi à la rose  
MARDI 04 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | VENDREDI 14 OCTOBRE  
18:30 A 20:30 | MERCREDI 19 OCTOBRE 09:30 A 11:30  
Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)

### **LES ÉPICES**

Cheesecake au safran en rubans de courgettes; Tarte  
aux pommes façon rose des sables à la vanille; Tajine  
de poulet au citron confit et olives vertes  
MERCREDI 05 OCTOBRE 09:30 A 11:30 | VENDREDI 07  
OCTOBRE 18:30 A 20:30 | JEUDI 20 OCTOBRE 15:00 A  
17:00  
Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

### **COURS DE VIENNOISERIE AVEC KARIM HYJAZI DE PISTACHE ET CHOCOLAT**

Les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...)  
JEUDI 06 OCTOBRE 15:00 A 17:00  
Prévoir pour ce cours : 1 grand plateau à four

### **COURS DE PATISSERIE AVEC KARIM HYJAZI: LA PÂTE A CHOUX**

Eclairs au chocolat; Religieuse au caramel au beurre  
salé; Eclairs pistache-framboise  
MARDI 11 OCTOBRE 14:30 A 16:30  
Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

### **LES BEAUX JOURS**

Ballottine de volaille farcie au basilic frais, tian de  
légumes à la provençale; Tarte au citron vert, meringue  
coco; Gambas en croûte de noix de cajou, vinaigrette ail  
et gingembre

VENDREDI 07 OCTOBRE 09:30 A 11:30 | MERCREDI 12  
OCTOBRE 18:30 A 20:30 | VENDREDI 21 OCTOBRE 14:30 A  
16:30

Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)+ 1 petit  
pot avec couvercle

### **ACCROCHE-COEURS**

Thon croûté aux baies roses, risotto safrané, coulis au  
poivron; Pavlova aux fruits rouges; Caviar d'aubergines  
et gressins au sésame

VENDREDI 07 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | MERCREDI 12  
OCTOBRE 09:30 A 11:30 | VENDREDI 28 OCTOBRE 18:30 A  
20:30

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1  
assiette plate

### **SAVEURS D'ASIE**

Nouilles sautées aux crevettes pimentées; Soupe thaïe  
poulet-coco; Raviolis boeuf et gingembre, sauce soja et  
miel

JEUDI 13 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | VENDREDI 21 OCTOBRE  
18:30 A 20:30 | JEUDI 27 OCTOBRE 09:30 A 11:30  
Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)

### **LE JAPON (SUSHI ET CIE)**

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

VENDREDI 14 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | MARDI 18 OCTOBRE  
09:30 A 11:30 | MERCREDI 19 OCTOBRE 18:30 A 20:30  
Prévoir pour ce cours : 4 boîte(s) hermétique(s)

## **Mets et vins : 30.000fcfa**

### **SOIRÉE ACCORD METS ET VINS OENOPHILE: SOIREE ESPAGNOLE**

Gaspacho andalous ; Paella de l'Atelier ; crème catalane  
JEUDI 13 OCTOBRE 19:00 A 22:00

### **SOIRÉE ACCORD METS ET VINS SODIREP: SAVEURS D'AILLEURS**

Raviolis japonais poêlés (gyozas); Poulet Teriyaki;  
Moelleux à la framboise, coeur chocolat blanc  
JEUDI 27 OCTOBRE 19:00 A 22:00

**Prima center**

**Contact : 09.09.35.35**

**Mail : abidjan@atelier-gourmand.fr**

## Enfants : 15.000fcfa

### ATELIER ENFANT : LE MENU EN COULEURS

Muffins arc en ciel; Smoothie aux fruits rouges; Risotto vert de printemps

MERCREDI 05 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | SAMEDI 08 OCTOBRE 10:00 A 12:00 | SAMEDI 22 OCTOBRE 15:00 A 17:00 | LUNDI 24 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | MERCREDI 26 OCTOBRE 10:00 A 12:00 | SAMEDI 05 NOVEMBRE 10:00 A 12:00

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s)+ 1 pot avec couvercle

### ENFANT / ADO : LA SUEDE

Kanelbullar (brioches suédoises à la cannelle); Boulettes de viandes suédoises (köttbullar); Pommes de terre éventail

MERCREDI 12 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | SAMEDI 15 OCTOBRE 15:00 A 17:00 | MARDI 25 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | JEUDI 03 NOVEMBRE 10:00 A 12:00 | VENDREDI 04 NOVEMBRE 14:30 A 16:30

Prévoir pour ce cours : 2 boîte(s) hermétique(s) + 1 petit plat à gratin

### ENFANT / ADO : COURS DE DIETETIQUE- LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

Muffins noisette-émmental ; Milk shake vanille

SAMEDI 08 OCTOBRE 15:00 A 17:00

Prévoir pour ce cours : 1 boîte hermétique + 1 bocal ou verre avec couvercle

### ENFANT: PLEIN LA VUE

Crumble tutti frutti; Croquetas (bouchées fondantes au jambon); Crème d'avocat, crevettes épicées

MERCREDI 19 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | SAMEDI 22 OCTOBRE 10:00 A 12:00 | MERCREDI 26 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | JEUDI 03 NOVEMBRE 14:30 A 16:30 | VENDREDI 04 NOVEMBRE 10:00 A 12:00

Prévoir pour ce cours : 2 ramequin(s) + 4 verrines + 2 boîtes hermétiques

### ENFANT : LE MENU D'HALLOWEEN

Mini pizza momies (tomate, mozzarella, olive); Yeux Globuleux (biscuit moelleux au chocolat blanc)

JEUDI 27 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | SAMEDI 29 OCTOBRE 10:00 A 12:00 | MERCREDI 02 NOVEMBRE 14:30 A 16:30

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

### ENFANT: RECETTES D'HALLOWEEN

Doigts de Sorcières; Moelleux au chocolat araignées

VENDREDI 28 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | LUNDI 31 OCTOBRE 14:30 A 16:30 | MERCREDI 02 NOVEMBRE 10:00 A 12:00

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

## Parents/enfants : 25.000fcfa

### COURS DE DIETETIQUE PARENT-ENFANT AVEC DIMA KHALIL: LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

Quiche brocolis saumon; Rillettes de sardines au citron confit; Œuf cocotte aux épinards, crumble au sésame

MARDI 25 OCTOBRE 10:00 A 12:00

Prévoir pour ce cours : 1 boîte hermétique+ 1 pot avec couvercle + 2 ramequins

### ATELIER ADULTE/ENFANT : HALLOWEEN

Balais de sorcières; Œuf mimosa araignée; Gâteau de potiron, coulis chocolat

SAMEDI 29 OCTOBRE 15:00 A 17:00

Prévoir pour ce cours : 3 boîte(s) hermétique(s)+ 1 pot avec couvercle

## Express lunch (cours de cuisine de 30 minutes suivi du déjeuner sur place, 1 verre de vin et le café gourmand offert) : 12.000fcfa

### EXPRESS LUNCH: BLANQUETTE GAMBAS VOLAILLE REVISITÉE FAÇON ASIE ET SON RIZ PARFUME

Blanquette gambas et volaille, revisitée façon Asie

JEUDI 06 OCTOBRE 12:30 A 14:00

### EXPRESS LUNCH: RISOTTO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS ET PARMESAN

Risotto aux champignons

JEUDI 20 OCTOBRE 12:30 A 14:00

## Prima center

Contact : 09.09.35.35

Mail : [abidjan@atelier-gourmand.fr](mailto:abidjan@atelier-gourmand.fr)