

PLANNING DU
14 FEVRIER AU 3 MARS

PROGRAMME DES COURS
SEMAINE DU 14 AU 18 FEVRIER



Le savoir-faire des grands Chefs
à portée de main

MARDI 14-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Sauté de porc au caramel et nouilles chinoises + Dessert offert !	Equilibre Porc au Caramel
15h30 à 17h30	MENU	50 €	Préparez votre menu de Saint Valentin : ► Sucette au parmesan et popcorn ► Cappuccino de carottes et gambas rôties au beurre de coriandre ► Canard laqué aux épices douces, miel et soja, polenta au citron confit ► Fondant chocolat et caramel beurre salé Préparez pour 2 en rajoutant 19€.	Classique Menu de Saint Valentin

MERCREDI 15-févr


Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Magret de canard à la mandarine et mousseline de panais + Dessert offert !	Equilibre Canard & mandarine
14h30 à 16h	KID	32 €	Kids en cuisine, spécial New York ! ► Wraps de poulet croustillant ► Cup cake à la new yorkaise ► Glace à la vanille maison et caramel au beurre salé	Classique 6-12 ans
17h à 18h30	MENU	50 €	3 recettes pour un diner tendance : ► Tartare de saumon à la mangue et à l'huile vanillée, Sauce yaourt au citron vert ► Risotto au citron et au romarin, gambas caramélisées ► Panna cota au Bailey's et tuile au café Préparez pour 2 en rajoutant 19€.	Equilibre Classique Gourmand Tendance ...

JEUDI 16-févr


Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h30 à 13h	DEJ Diététique	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Curry de gambas au lait de coco et épices thaï + Dessert offert !	Equilibre Thaï
15h30 à 16h30	DOUBLET	32 €	Préparez 2 classiques de la pâtisserie : ► Tarte au citron meringuée ► Charlotte au chocolat et aux poires en verrine Préparez ce menu pour 2 en rajoutant 19€.	Gourmand Pâtisserie
17h30 à 18h30	DOUBLET	32 €	Cuisinez 2 recettes de bistrot : ► Mousse d'avocat au sésame, tartare de gambas ► Lasagnes au boeuf et aux cèpes Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Equilibre Classique Bistrot

Sur réservation uniquement

VENDREDI 17-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ▶ Noix de Saint-Jacques poêlées, risotto à l'huile de truffe + Dessert offert !	Classique	Risotto, truffe & Saint-Jacques
15h30 à 17h30	THEME	69 €	Préparez 4 recettes de macarons : ▶ Macarons au café ▶ Macarons saveur litchi ▶ macarons caramel au beurre salé ▶ Macarons à la crème de spéculoos	Gourmand	
19h à 20h en cuisine puis diner	MENU en cours du soir	50 €	Cuisinez avec le chef puis dinez : ▶ Ravioles de saumon, crème à la ciboulette ▶ Saltimbocca de veau au basilic et tomates confites, polenta crémeuse ▶ Ile flottante au carambar (par le chef)	Classique Classique Gourmand	Dinez sur place après le cours

SAMEDI 18-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h à 13h	DOUBLET	32 €	Cuisinez 1 entrée et 1 plat en 1h puis déjeunez à l'atelier : ▶ Tajine de poulet à l'ananas et amandes grillées ▶ Charlotte au chocolat et aux poires en verrine Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Classique Gourmand	Tajine & charlotte
15h30 à 17h30	THEME	69 €	4 recettes indiennes : ▶ Raita de concombre au yaourt et tuiles au graines de pavot ▶ Poulet Tikka, chutney menthe coriandre ▶ Curry d'agneau au lait de coco et riz citronné ▶ Samossa de bœuf au cumin à la coriandre	Equilibre classique classique classique	

Nos formules de cours de cuisine à Cannes :

DEJ	15 €	1 plat en 30 min
DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un repas pour 2 (idem Doublet)
KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
ŒNOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food



L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privatisé pour des événements d'entreprises ou soirées privées.
Tarification sur demande.

**PROGRAMME DES COURS
SEMAINE DU 21 AU 25 FEVRIER**



Donnez un coup de fouet à vos recettes !

MARDI 21-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Colombo de poulet-ananas, riz à la noix de coco + Dessert offert !	Classique 	Colombo
17h à 18h	DOUBLET	32 €	Préparez 2 recettes sympas : ► Millefeuille de gambas au poivre rose ► Osso Bucco minute et polenta au citron confit Ou préparez pour 2 en rajoutant 19€.	Classique 	Beau et bon

MERCREDI 22-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Tournedos de saumon, crumble de parmesan et polenta crémeuse + Dessert offert !	Classique 	Saumon & crumble parmesan
15h à 16h30	MENU	50 €	3 recettes pour un diner tendance : ► Lotte à la plancha et mousseline de petits pois à la menthe ► Risotto à la courgette et pancetta ► Soufflé au chocolat, cœur de poires au caramel Préparez pour 2 en rajoutant 19€	Equilibre Classique Gourmand	Faire plaisir
17h30 à 18h30	DOUBLET	32 €	Préparez votre diner : ► Tartare de saumon frais, tuile dentelle au parmesan, légumes croquants ► Porc à l'indonésienne, nouilles sautées et petits légumes au Wok Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo)	Equilibre Classique	Pour un diner gourmet


JEUDI 23-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Emincé de bœuf comme un bourguignon & tagliatelles fraîches + Dessert offert !	Classique 	Bourguignon
15h à 17h	THEME	69 €	4 recettes pour un voyage culinaire au Maroc : ► Tajine de poulet au citron olives et coriandre ► Pastilla de saumon au gingembre et fines herbes ► Briouates d'agneau aux épices ► Thé à la menthe traditionnel En venant à 2, c'est 59€ la formule !	Classique Classique 	Envie d'ailleurs
18h à 19h	DOUBLET	32 €	Préparez 2 recettes : ► Canard laqué aux épices thaï et semoule à la coriandre ► Tarte sablée au citron meringuée Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Classique Gourmand	Laqué ou meringué ?

VENDREDI 24-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ▶Blanquette de volaille aux champignons, riz à la vanille + Dessert offert !	Classique 	Blanquette
15h à 17h	THEME	69 €	3 recettes autour des gambas et Saint-Jacques : ▶Noix de Saint-Jacques dorées, purée de panais à la vanille ▶Cappuccino de potiron et Saint-Jacques rôties au magret fumé ▶Ravioles de Saint-Jacques, émulsion au citron	Classique Classique Classique	Saint-Jacques 
18h à 19h	DOUBLET	32 €	Préparez 2 recettes de finger food : ▶Cookies au tomates séchées et au parmesan ▶Samossas d'agneau aux petits légumes Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Classique Classique	Finger food

SAMEDI 25-févr

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
11h30 à 12h30	DOUBLET	32 €	2 recettes pour le déjeuner : ▶Brochette de gambas laquées au miel et tartare d'avocat ▶Curry de poulet, bananes et mangue Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Equilibre Classique	Tendance gourmet
15h à 16h30	KID 	32 €	Kids en cuisine ! ▶Poulet sauté aux cacahuètes et nouilles chinoises ▶La tarte Tatin aux pommes caramélisées ▶Soupe de fraises et chantilly à la vanille	Equilibre Gourmand Classique	6-12 ans
17h30 à 19h	MENU	50 €	3 recettes pour un diner tendance (à emporter) : ▶Cookies au tomates séchées et au parmesan ▶Filet de canette au miel et aux mandarines ▶Tarte sablée au citron meringuée Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	Classique Classique Gourmand	Menu plaisir

Nos formules de cours de cuisine à Cannes :

DEJ	15 €	1 plat en 30 min
DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un repas pour 2 (idem Doublet)
KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
CENOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food

L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privaté pour des événements d'entreprises ou soirées privées.
Tarification sur demande.



**PROGRAMME DES COURS
SEMAINE DU 28 FEV AU 3 MARS**





**Le savoir-faire des grands Chefs
à portée de main**

MARDI		28-févr				
Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel		
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Filet de canette au miel et aux pêches + Dessert offert !	 COMPLET		Filet de canette
16h à 17h30	MENU	50 €	3 recettes pour un diner tendance : ► Cappuccino de cèpes à la crème de noisette ► Colombo de poulet-ananas, riz à la noix de coco ► Crumble aux poires caramélisées et au spéculoos Préparez pour 2 en rajoutant 19€	Classique Classique Gourmand		Les 3 C



MERCREDI		29-févr				
Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel		
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Fricassée de volaille aux amandes et au safran + Dessert offert !	 Classique		Poulet aux amandes
14h30 à 16h	KID	32 €	Les kids en cuisine (6-12 ans) : ► Finger de poulet pané aux cacahuètes ► Cake à l'ananas et citron vert ► Milkshake banane, fruits rouges écrasées au sucre	 Classique Classique Classique		Kids en cuisine
17h à 18h30	MENU	50 €	Préparez votre diner : ► Tarte fine tomate mozzarella aux herbes de Provence ► Tajine de poulet à l'ananas et amandes grillées ► Tiramisu aux fruits rouges et à la fleur d'oranger	 Classique Gourmand		Menu gourmand

JEUDI		01-mars				
Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel		
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	Cuisinez 2 recettes de bistrot : ► Mousse d'avocat au sésame, tartare de gambas ► Lasagnes au boeuf et aux cèpes Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner Duo).	 Equilibre COMPLET		Bistrot
12h30 à 13h	DEJ Diététique	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Brochette de crevettes au litchi, riz aux petits pois + Dessert offert !	 Equilibre		Crevettes au litchi
16h à 18h	THEME	69 €	4 recettes pour un apéritif créatif : ► Chaussons à la ricotta et aux épinards ► Tartes fines aux poires et à la fourme d'Ambert ► Sucette de gambas à la poudre de cacahuètes ► Cappuccino de petits pois et menthe poivrée	Classique 		Aperitif créatif

VENDREDI 02-mars

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	Cuisinez 1 plat en 30 min puis déjeunez à l'atelier : ► Filet mignon au bacon, pruneaux et carottes + Dessert offert !	Classique 	Filet mignon
14h30 à 16h	KID	32 €	Les kids en cuisine (6-12 ans) : ► Financier à la pâte à tartiner ► Mousse au chocolat, riz soufflé croustillant et poires caramélisées ► Crumble aux poires caramélisées	Gourmand 	Kids en cuisine
17h à 18h	DOUBLET (à emporter)	50 €	Préparez votre dîner : ► Croustillant de brick aux figes et aux pignons ► Blanquette de volaille aux champignons, riz à la vanille Préparez pour 2 en rajoutant 18€ (Diner duo).	Classique Classique	Bistrot

SAMEDI 03-mars

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
10h30 à 12h30	THEME 	69 €	3 recettes pour 3 techniques : ► Ravioles aux épinards et gorgonzola, émulsion de noisettes ► Lasagnes aux aubergines et poêlée de volaille ► Gnocchis de pomme de terre, sauce aux cèpes	Classique 	Gnocchis, ravioles & lasagnes
15h à 16h	DOUBLET	32 €	Préparez 2 recettes de dessert en verrine : ► Poires à la mousseline vanille, sablé breton ► Mousse croquante au café et pommes caramélisées	Gourmand	Verrines
17h à 18h30	MENU (à emporter)	50 €	Préparez votre dîner : ► Feuilleté de Saint-Jacques au citron vert ► Filet mignon au bacon, pruneaux et carottes ► Cappuccino choco-poire et noisettes caramélisées Préparez pour 2 en rajoutant 19€.	Classique Classique Gourmand	Menu

Nos formules de cours de cuisine à Cannes :

DEJ	15 €	1 plat en 30 min
DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un repas pour 2 (idem Doublet)
KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
CŒNOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food



L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privatisé pour des événements d'entreprises ou soirées privées. Tarification sur demande.