



## THÉMATIQUES DES ATELIERS

### **Ateliers pour les adultes**

**En moins de 30 minutes :** Oh! Nous venons de capter votre attention hein? Eh oui, ce cours de cuisine vous offre de connaître trois nouvelles recettes délicieuses à préparer en moins d'une demi-heure : poutine de tempeh (soja fermenté riche en protéines), jambalaya et filet de porc en croûte de parmesan!

**Le temps des pommes :** Quelle chance nous avons au Québec d'avoir d'aussi bons fruits que la pomme durant la saison automnale! En cuisine, les possibilités sont infinies. Nos ateliers sous cette thématique vous apprendront à cuisiner un gâteau au fromage, pommes et caramel, des pommes confites au four, ainsi que du chutney de pommes et de poires!

**La cuisine d'automne :** « Comfort food » par excellence, la cuisine automnale est le moment où l'on se prépare tranquillement à la saison froide. Par habitude, on a envie de manger plus consistant, mais en exploitant les délicieuses saveurs de la saison : sauce alfredo à la courge, curry de légumes, oignons marinés et céleri remoulade aux pommes seront au menu!

**Des huîtres :** On ne se tance pas de ce petit crustacé une fois qu'on l'a adopté! Huître froide, huître chaude, huître au bacon gratinée (oui! Oui!), vous en verrez de toutes les couleurs et en goûterez de toutes les saveurs!

**Tartes sucrées/salées :** Si vous êtes d'accord, redécouvrons la tarte! Quelques nouvelles recettes qui amènent un peu de piquant et qui changeront de celles de grand-mère sont au

programme durant cet atelier. Pâte brisée aux herbes, tarte salée en apéro, pâte sucrée au chocolat et tarte framboise et menthe seront de la partie!

**Un Noël à l'orientale** : Faire différent pour les Fêtes, ça vous tente? Ajoutez quelques recettes orientales à vos plats traditionnels, c'est chose possible! Cet atelier culinaire vous propose une nouvelle sorte de pain, des pâtes de poivrons rouges avec hummus et de l'agneau rôti...

**Poissons et fruits de mer** : Une thématique qui promet, vous ne trouvez pas? La mer nous offre une panoplie de crustacés pour se délecter, sans modération! Nos chefs vous feront découvrir pétoncles poêlés, tartare de saumon à la mangue et loup de mer avec huile d'aneth. L'eau vous monte à la bouche? C'est le but!

**Desserts italiens** : La cuisine italienne est si savoureuse! Ses desserts ne font pas exception! Apprenez à cuisiner la « crostada di ciliegie » (tarte rustique à la cerise), les cannolis nachos, ainsi que le « budino al caramello salato » (budino en verrine au caramel salé). Ah! Et faites donc à l'italienne : amenez toute votre famille avec vous!

#### **Cocktail dînatoire provençal**

Lors de ce cours, on vous transporte tout droit en Provence, mais pour beaucoup moins cher... même pas la peine de faire vos valises! Les crostinis au confit d'oignon, ainsi que la pissaladière aux tomates et les accras de poisson sauront combler les palais les plus fins!

**Du risotto et encore du risotto** : quinoa, asperges, fromage, orge, courge... tous ces délicieux ingrédients nous permettrons d'explorer l'univers de ce plat italien de choix avec vous! Le secret demeure dans le choix des ingrédients et la cuisson, venez vous instruire et déguster...

**Mezze grecque** : Quelle cuisine savoureuse que la cuisine de la Grèce! Un goût de soleil vous envahira la cavité buccale, c'est garanti! Au programme : trempette, beignets de courgette et feuilleté grec! Belles découvertes culinaires assurées...

**Mousses et terrines** : Plusieurs types de mousses et de terrines se vendent au supermarché ou en marchés d'alimentation divers et tous en achetons régulièrement, mais avez-vous déjà pensé à les faire vous-même? C'est chose possible lors de cet atelier. Mousse de foie gras, terrine de saumon et mousse aux arachides n'auront plus de secrets pour vous!

**Autour de l'Inde** : La réputation de la cuisine indienne n'est plus à faire. Ces saveurs exotiques nous sortent de notre zone de confort et on les adopte rapidement... Durant ce cours, les chefs de l'Escouade culinaire vous offriront de découvrir le curry de pommes de terre, le baingan bharta (aubergines en purée) et le lassi (yaourt).

**La bistronomie** : Amateurs de cuisine bistro, tenez-vous bien! Revisitez l'univers des tapas par la réalisation des mini-pogos de merguez croustillants, de la salade de betteraves au chèvre chaud et de la poire pochée au vin épicé.

### **Un petit sucré, cuit à point!**

Bri fondant caramel, crêpes toutes garnies et gâteau au chocolat sont les succulents mets à l'honneur lors de ce cours! De plus, vous apprendrez à en faire la cuisson sur le BBQ ! Allez, c'est l'heure de vous inscrire... et de découvrir!

**Fusion asiatique** : Ajouter une touche asiatique à quelques repas afin d'apporter un peu de changement, pourquoi pas? Poitrine de canard et miso, tacos de porc asiatique et biscuits au thé matcha avec brisures de chocolat vous prouverons que cela se peut!

### **Barbecue en folie!**

Vous ne le saviez peut-être pas, mais une panoplie de recettes délicieuses peut se cuire sur le BBQ! Expérimentez le tout lors de cet atelier culinaire en concoctant un burger farci décadent, un steak de thon sur pain de sel, ainsi qu'une salade césar! L'originalité à son meilleur!

**L'Amérique latine** : La nourriture est aussi intense que le peuple qui y réside : saveurs qui se démarquent sont au programme! On visite le Pérou, le Mexique et le Brésil par l'entremise des frijoles et pico de gallo, de la pirao de prixe (soupe épaisse avec maïs du Brésil) et du tiradito (ceviche du Pérou).

## **Ateliers pour les enfants**

### **Sucre d'orge :**

Le sucre d'orge, cette petite douceur appréciée de tous, sera la thématique abordée pour l'Halloween. Suçons et pommes caramel sauront combler les petites dents sucrées!

### **Deuxième étoile à droite, jusqu'au matin (déjeuners) :**

Faites regorger le petit cerveau de vos enfants d'idées de déjeuners en les inscrivant à cet atelier! Casserole muffin et « smoothie bowl » santé et décoré seront de la partie! De belles découvertes pour un matin tout en saveurs!

### **Cylindre déferlants de pur bonheur – Création de sushis :**

Lors de ce cours, les jeunes participants apprendront à rouler leur maki eux-mêmes ! L'objectif de cet atelier : cuisiner un sushi en guise d'entrée, ainsi qu'un autre en guise de dessert ! On vous le dit tout de suite : cette mission sera accomplie !

**Nous ne sommes pas nés de la dernière tempête :**

Sous la thématique de Noël, ce cours sera festif! Les enfants, au terme du cours, sauront concocter des barres étincelantes de chocolat à deux étages ainsi qu'une pizza de Noël aux formes festives! Vous pourrez presque engager votre petit cuistot pour le buffet des Fêtes!

**Mon petit bonheur à moi, c'est toi – St-Valentin :**

Afin de célébrer la fête de l'amour, nos jeunes cuistots en herbe auront la chance de préparer des mini-brownies au chocolat noir, ainsi qu'une pâte à modeler non-comestible, qui peut imiter des friandises chocolatées à merveille! Original et instructif!

**Vol au-dessus d'un nid de coucous – Pâques :**

Afin de souligner la fête de Pâques, on cuisinera un nid en chocolat et ses petits cocos ainsi qu'un lait frappé étagé, rempli de saveurs et de fruits! À vos chaudrons, prêts, cuisinez!

**Foire aux clownesques saveurs – Festivités :**

Un petit goût de festival dans la bouche, ça vous dirait? Les enfants apprendront à cuisiner de savoureux burgers végé avec ketchup spécial, ainsi qu'une trempette ... à la pâte à biscuits! Eh bien quoi? Le cirque n'a rien de conventionnel, c'est bien connu!

**Friandises estivales et délices à la belle étoile :**

Cônes sucrés garnis de guimauves et mélange campagnard! Quoi de mieux que d'avoir quelques recettes de grignotines sous la main lorsqu'on est au chalet ou en camping? Déguster des collations simples, faciles à concocter fera le bonheur des petits et des grands enfants, c'est garanti!