



## THÉMATIQUES DES ATELIERS

### **Ateliers pour les adultes**

#### **100 % Québec**

Quelle belle variété d'aliments nous avons au Québec! Apprenez à apprêter des plats goûteux, à l'aide de produits québécois authentiques. Au menu : canard confit, filets de turbot croustillants, gâteau moelleux bière et bacon et plus encore!

#### **Antipasti**

Ah la cuisine italienne! Simple et tellement savoureuse! Les participants à cet atelier auront la chance de concocter quelques entrées italiennes succulentes : poivrons marinés, involtinis, fougasse aux oignons... De quoi contenter la familia!

#### **Bouchées orientales**

De l'originalité, en voulez-vous? En voici! L'atelier portant sur les bouchées orientales saura vous inspirer! Poisson, porc, crevettes composeront des entrées qui sortiront du lot à coup sûr!

#### **Bouffe de rue**

À la manière des « food trucks », nous cuisinerons des plats dont la procédure est rapide, remplis de saveurs et faciles à déguster. À l'honneur : les quartiers de pommes de terre nachos, la salade mixte au poulet BBQ et maïs grillé et les tacos de crevettes croustillantes avec mayo épicée à la mangue. Vous en avez l'eau à la bouche, n'est-ce pas?

### **Cocktail dînatoire**

Quand vient le temps de servir des bouchées lors d'une soirée mondaine ou d'un événement de réseautage, le cocktail dînatoire a tout pour plaire! Variété, saveurs et textures seront au rendez-vous! Bonbons de thon caramélisés, rillettes crémeuse de saumon, abricots au fromage de chèvre... convaincu?

### **Cuisine du moyen orient**

Les saveurs exotiques de l'orient sont réellement à découvrir. Sortez du quotidien et profitez de cet atelier culinaire pour cuisiner avec le parfumé curry, de tendres aubergines, les pois chiches si goûteux, l'eau de fleur d'oranger et bien plus!

### **Cuisine espagnole**

L'Espagne vous fait rêver? Faites-y un bref saut lors de ce cours qui se veut une véritable expérience culinaire espagnole! Soupe de lentilles aux mille saveurs, œufs espagnols et onctueuse crème catalane seront au menu.

### **Cuisine indonésienne**

Peu connue et pourtant si délicieuse, la cuisine indonésienne mérite d'être goûtée! Sauté de tofu agrémenté de sauce aux arachides, poulet indonésien, plat de nouilles asiatiques et de crevettes... venez expérimenter!

### **Cuisine libanaise**

Oser cuisiner des recettes qui amènent du changement dans votre quotidien, c'est aussi ça l'Escouade culinaire! Nous vous proposons ici quelques plats du Liban, soit l'hummus, la moussaka et le taboulé!

### **Cuisine mexicaine**

Qui n'aime pas la cuisine épicée du Mexique? Comme il y a autre chose dans la vie que les tacos en boîte, nous vous proposons d'apprendre à cuisiner un succulent ceviche de poisson blanc, des enchiladas au bœuf et une tarte à la lime décadente!

### **Potluck entre amis**

Vos amis vous reçoivent régulièrement sous cette formule qui nécessite un peu d'imagination de votre part? Vous devez trouver rapidement une idée de tapas ou de plat à partager? Cet atelier vous inspirera assurément et vous serez outillé pour ne plus vous casser la tête. Cuisine goûteuse, simple et rapide, de quoi contenter tous et chacun!

### **Cuisine sichuanaise**

Connaissez-vous ce type de cuisine? Si oui, venez vous inspirer, sinon, venez découvrir! Porc, gingembre, arachides, coriandre parfumée, nouilles épicées, sauté au poulet... vous en verrez de toutes les couleurs et en goûterez de toutes les saveurs!

### **Cuisine tex mex**

Un petit tour au Texas ou dans le sud des États-Unis ça vous dit? Venez faire une « fiesta » de bouffe avec nos chefs et apprenez à faire les meilleurs burritos, du riz aux haricots noirs et des tacos de poulet!

### **Cuisine végé**

La cuisine végétarienne est un véritable univers de bons goûts, lorsqu'on sait être imaginatif! Pour le moment, laissez-nous l'être pour vous : boulettes de quinoa et sauce au yogourt, salade de haricots verts, terrine de carottes et pois chiches...hum... vous voyez le genre?

### **Cuisine vietnamienne**

Pour connaître des recettes de plat vraiment uniques, composés d'ingrédients que l'on ne retrouve qu'au Vietnam, c'est ce cours que vous devez suivre! Salade croquante, sandwich « banh mi » au poulet et saumon vietnamien n'auront plus de secrets pour vous!

### **Inspiration asiatique**

La cuisine asiatique est plutôt vaste. Laissez nous vous donner une bonne base pour débiter vos découvertes : poisson, pétoncles et tataki vous donneront envie de poursuivre votre apprentissage et d'essayer des nouveautés!

### **Poke bowls**

Quel délice que ces bols bien remplis d'aliments succulents! Mais qu'est-ce qu'on y met dedans? Inspirez-vous de nos recettes de marinades et de garnitures afin de composer vos propres « poke bowls »! De la variété en quantité!

### **Tapas**

Manchons de poulet à la jamaïcaine, portobellos et œufs miroir, patatas bravas... le cours de cuisine portant sur les tapas, ces populaires petites entrées fancy saura vous ravir! Des idées nouvelles pour un repas original et apprécié de tous!

## **Ateliers pour les enfants**

### **Potions abracadabrantantes :**

Un petit peu de ceci, un petit peu de cela... peu importe quels ingrédients originaux on ajoute au mélange, le résultat est toujours spécial, mais le goût reste délicieux! Des recettes qui sortent carrément de l'ordinaire, pour le plus grand plaisir des petits cuistots!

### **Lève-toi et mange :**

Avoir le ventre creux au petit matin, tout le monde connaît cette sensation! Les jeunes participants apprendront quelques recettes succulentes, mais simples, qui sauront combler leur appétit matinal, rapido-presto!

### **Collations épatantes :**

Il y a des collations moches, des collations classiques et des collations épatantes! La dernière catégorie est celle qui sera mise en vedette lors de ces ateliers culinaires! L'heure du « snack » n'aura plus rien d'ennuyant, explosion de saveurs garantie!

### **Il faut jouer avec sa nourriture :**

Bon, cette affirmation n'est peut-être pas de mise dans tous les cas, mais pour la brigade Cocoganache, nous le permettons; c'est même la base! User de créativité, d'imagination et se laisser aller, telle sera la marche à suivre pour ces cours passionnants!

### **Insalata :**

C'est l'heure de découvrir à quel point les salades peuvent être savoureuses! Fraises, amandes, pommes, épinards, le tout rehaussé d'une vinaigrette aux goûteux arômes... un bol coloré à souhait, bien rempli de vitamines que tous aimeront déguster!

### **Jeanne-Lou et M. Muff Burger :**

Venez à la rencontre d'un couple un peu loufoque... Jo-Louis réinventé bien sucré et muffin qui se transforme en burger seront à l'honneur! Vous trouvez ces desserts quelque peu inhabituels? Peu importe, gageons que vous ne pourrez plus arrêter d'en manger!

### **La main à la pâte :**

Le saviez-vous? Pâte à sel et pâte à modeler peuvent être concoctées à partir d'ingrédients alimentaires. On ne les mange pas, mais on s'amuse à coup sûr! Un coup durcie, la pâte à sel peut faire de jolis éléments décoratifs et la pâte à modeler se transforme continuellement au gré de l'imagination des enfants. Une belle découverte à faire! Pour les gourmands, on apprend à faire de pâte à pizza... bienvenue à tous!