



## THÉMATIQUES DES ATELIERS

### **Ateliers pour les adultes**

#### **Brunch sucré-salé**

Vous êtes plutôt de type sucré ou salé.... Ou les deux? De toute manière ce cours saura vous combler en saveurs : des idées pour un déjeuner des plus complets en goûts délicieux!

#### **Buddha et smoothie bowls**

LA tendance du moment : un bol, de bons ingrédients santé et savoureux, un mélange parfait pour une harmonie d'aliments qui fondent dans la bouche!

#### **Collations nutritives**

Des idées de recettes simples, goûteuses et consistantes, qui combleront assurément le petit creux, à toute heure du jour!

#### **Cuisinons la bière**

Que ce soit avec une viande, un poisson ou un fromage, l'ajout de bière dans la recette apporte chaque fois un petit « wow » de plus! Apprenez à cuisiner des repas à l'aide de savoureux breuvages houblonnés... réussite assurée!

#### **Finger foods de Noël**

Recevoir est parfois une corvée, mais pas lorsqu'on connaît des recettes de petites bouchées simples et délicieuses. Venez vous inspirer de nos suggestions... vos invités seront épatés!

### **Gourmandises à offrir**

Vous ne savez plus quoi offrir en cadeau à la belle-famille? Comblez-les par le ventre et faites leur découvrir de nouvelles saveurs : caramel salé, chocolat à tartiner et olives tunisiennes seront à l'honneur!

### **J'aime le bœuf**

On aura beau dire ce qu'on voudra : rien ne remplace une bonne viande de bœuf de qualité, tendre et goûteuse! Nachos au bœuf, carpaccio et soupe tonkinoise... voici la matière qui sera explorée dans cet atelier!

### **Fête des Mères style bistro**

Gâtez maman d'une manière originale : cuisinez-lui de petits encas gastronomiques style bistro, remplis de saveurs... burgers « pimpés », poutine au homard et tarte croquante au chocolat sont au menu!

### **Saveurs thaï**

Aaahh le bon goût de la cuisine thaïlandaise, on ne s'en lasse jamais! Durant cet atelier, les participants auront la chance de cuisiner un pad thaï au tofu, du poulet thaïlandais et une délicieuse salade de mangue!

### **Souper d'amoureux**

Que ce soit votre première Saint-Valentin ensemble ou la vingtième, surprendre votre tendre moitié est une excellente idée! Apprenez à faire un velouté de rutabaga et de pétoncles onctueux, une poitrine de canard cuite à point accompagnée de fondue au fromage maison et pour clore en beauté, des brochettes de poires avec chocolat et sauce au caramel... Oh là là!

### **Sushis frits**

Ce type de sushis est une belle manière d'apporter un peu de changement lorsque vous composez vos sushis à la maison. Les « pogos » sushis farcis, l'œil du dragon et les pizzas sushis avec saumon n'auront plus de secret pour vous! Bon appétit!

### **Sushis (technique de base)**

Vous souhaitez vous lancer dans la réalisation de vos sushis maison, mais vous ne savez pas par où débiter? Voici un atelier culinaire pour vous! Commencez par faire votre riz et vos makis, en compagnie de notre chef expérimenté en vous inscrivant à ce cours de base. Plaisir garanti!

### **Tartares et cie**

Carpaccio de veau, ceviche de thon, tartare de saumon, sont les mets qui seront préparés durant ce cours. Le tout accompagné d'ingrédients spéciaux qui sauront ajouter une touche d'originalité et une panoplie de saveurs! Inspiration et plaisir seront à l'honneur!

### **Démystifier la cuisine vegan**

On en parle partout : manger vegan c'est tendance, mais comment l'intégrer dans notre quotidien et surtout, comment cuisiner avec ces nouveaux aliments? Inscrivez-vous à notre cours et démystifiez le tout, en compagnie de notre chef!

### **Cuisine « végé »**

Savoureux ingrédients de la nature, remplis de vitamines seront en vedette! Nous aurons également plusieurs nouveautés végétariennes à vous faire découvrir... Curieux? Joignez-vous à nous!

### **Se nourrir sans gluten**

Que vous soyez intolérant au gluten ou que vous souhaitiez tout simplement le réduire ou l'éliminer de votre alimentation, cet atelier saura vous guider et vous donner de nombreuses idées pour cuisiner.

### **Les accords mets/vin et leurs secrets**

Quel vin choisir avec un poisson blanc et une sauce vierge? Si vous mangez des pâtes bolognaises, choisissez-vous du rouge ou du blanc? Pourquoi? Quels accords seront les plus surprenants et auront pour résultat une explosion de saveurs dans votre bouche? Ce sont des questions auxquelles nous répondront durant ce cours des plus interactifs!

### **Cocktail et aliments, comment les marier?**

Quel cocktail s'harmonise le mieux avec une bouchée de saumon fumé? Si vous mangez une salade aux crevettes, quel « petit drink » choisir afin que les saveurs s'accordent entre elles? Quels accords seront les plus surprenants et auront pour résultat une explosion de saveurs dans votre bouche? Ce sont des questions auxquelles nous répondront durant ce cours des plus interactifs!

### **Les accords mets/bière et leurs secrets**

La bière, est-ce réservé au menu bistro seulement, avec les frites et les hamburgers? Mais pas du tout! Découvrez comment agencer votre bière préférée à vos repas, à vos entrées, bref, à tout votre menu! Participez à notre atelier interactif et ces accords n'auront plus de secret pour vous!

### **Les soirées de jeux gourmands (à modifier selon cocktail ou bière)**

Apprendre en ayant du plaisir, c'est facile avec L'Escouade culinaire. De plus, il est prouvé que l'on retient beaucoup plus l'information en prenant part à l'action! C'est pourquoi nous vous invitons à jouer avec nous, en composant des accords mets/vin, selon les différentes bouchées et les vins variés que nous vous présenterons... interactions et rires garantis!

### **Adieu les lunchs routiniers!**

Vous n'en pouvez plus de mâcher machinalement les mêmes deux trois « lunchs », composés des mêmes aliments, cuisinés de la même manière, et ce, 365 jours par année? Ce cours de cuisine est pour vous : inspirez-vous de nos recettes savoureuses et simples pour agrémenter vos repas du midi! Originalité, nouveauté et découvertes sont au programme!

## **Ateliers pour les enfants**

### **Rondement tarte !**

Confection d'une tarte aux pommes époustouflante ! Apprends à faire de la pâte, la foncer et la garnir de saveurs géniales!

### **Les lutin aussi aiment les cookies !**

Biscuits à décorer et à offrir en cadeau aux lutins ou au Père Noël.

### **Trois tortues têtues, trottent en trotinette**

Trois "turtles" ! Pacanes, caramel mou et chocolat ! Idée de cadeau gourmand à offrir.

### **Le Bal des Monstres**

Cake Pops décorés en citrouilles, sorcières, fantômes et Frankenstein !

### **Les Petites Filles modèles**

Trio de verrines à créer avec des cubes de gâteau, crèmes et garnitures variées.

### **Pizza mamma mia!**

De la pizza pour tous les goûts, version salée et sucrée, pour souper, pour déjeuner, c'est la folie !

### **Tutti frutti**

Gourmandises fruitées et chocolatées pour ravir petits et grands !