

AUTOMNE 2010

COURS ET ATELIERS DE CUISINE



IGA EXTRA BOIS-DES-FILION

LES COURS DE GRANDS
LES PETITS CUISTOTS
ATELIERS SANTÉ

IGA
extra

Famille Girard
Chez nous, c'est différent!

LES COURS DE GRANDS

Les mardis, de 19 h à 21 h
avec le chef Michel Racineux
Coût: 5\$/cours

Cours de pâtisserie et de cuisine pour adulte.

14 septembre - Cuisine

Poêlée de grosses crevettes au curry. Médaillon de veau au prosciutto et au gruyère sauce au Marsala.

28 septembre - Pâtisserie

Gâteau au fromage à l'amaretto et au chocolat blanc, sauce au chocolat blanc.
Beignets aux pommes et à la bière sauce au Brandy.

12 octobre - Cuisine

Darne de flétan au beurre de câpres et au vin blanc, flanc de zucchini et pommes de terre.

26 octobre - Pâtisserie

Triple royal (mousse au chocolat noir) (feuille tine), crêpes Suzette flambées au Grand-Marnier.

9 novembre - Cuisine

Filet de bœuf Wellington sauce au vin rouge et aux fines herbes, crème de champignons.

23 novembre - Pâtisserie

Gâteau forêt noire, génoise au chocolat, crème brûlée au sirop d'érable, sirop à gâteau au kirsch.

7 décembre - Cuisine

Tartare de thon et de pétoncles sur lit de lentilles. Roulé de truite à l'orange et au beurre de coriandre.

14 décembre - Pâtisserie

Bûche de Noël au chocolat (2), gâteau roulé au chocolat, crème au beurre sirop à gâteau au kirsch, petites décorations en chocolat.

LES PETITS CUISTOTS

Les samedis, de 14 h à 15 h 30
avec Sylvie Leblanc n.d.
Coût : GRATUIT

Apprendre à bien manger en s'amusant. Une initiation à la saine alimentation et à la cuisine pour les jeunes de **7 à 13 ans**.

18 septembre

Croquons dans les pommes...de l'entrée au dessert, pom... pom!

23 octobre

Courges, citrouilles, cucurbitacées,
on en a jamais assez, de l'entrée au dessert!

20 novembre

Des petites bouchées, sucrées, salées, pour ceux que vous aimez!

Avis aux participants, parents et tuteurs :

Assurez-vous de pouvoir tenir vos engagements en inscrivant vos enfants, car le nombre de participants est limité à 20 enfants par groupe. Seuls les enfants dont la fiche d'inscription sera complétée et qui seront confirmés par téléphone ou par courriel à chaque cours seront admis.



LES ATELIERS SANTÉ

Les mercredis, à 19 h 30
avec Sylvie Leblanc n.d.
Coût : 5 \$/atelier

Bien manger pour rester en santé, c'est économique, simple et délicieux! Vous manquez d'idées et de motivation à l'heure des repas? Venez assister aux ateliers portant sur la saine alimentation. Recettes, dégustations, documentation et plaisir sont au menu.

15 septembre

Profitez des récoltes de l'automne et faites des provisions! Ce qui se congèle, se met en pots. Des trucs simples et délicieux pour bien manger et économiser!

29 septembre

Un petit voyage gustatif en Italie, ça vous dit? La cuisine italienne et méditerranéenne remplie de sagesse et de belles valeurs pour votre santé, pour le plaisir!

13 octobre

Les huiles, côté pratique et mariage de saveurs: où?, combien? peut-on faire chauffer certaines? les réfrigérées? Lin, noisette, noix, chanvre, chia, canola, soya, etc. Leurs utilisations au quotidien.

27 octobre

Les céréales ou «pseudo-céréales» ancestrales: quinoa, amarante, manioc (tapioca), teff, épeautre, kamut, etc. Comment profiter de leurs bienfaits au quotidien, recettes simples rapides et délicieuses!

10 novembre

Les fruits secs et légumes secs, les savourer les cuisiner, profitez de leurs bienfaits au quotidien. Trucs de conservation et d'utilisation, recettes simples, rapides et délicieuses.

24 novembre

Les agrumes et fruits exotiques; Pour qui? Combien? Les savourer, les cuisiner et profiter de leurs bienfaits au quotidien de l'entrée au dessert!

8 décembre

Les fromages québécois de l'entrée au dessert.
Les savourer, les cuisiner, profitez de leurs bienfaits et une place de choix sur nos tables pour les Fêtes!



IGA Extra Bois-des-Filion

50, montée Gagnon, Bois-des-Filion • Tél. : 450 621-2266 • Téléc. : 450 621-3572

Inscription au comptoir de courtoisie