

AUTOMNE 2010

COURS ET ATELIERS DE CUISINE



IGA EXTRA BLAINVILLE

LES COURS DE GRANDS
ADOS PROS DU FOURNEAU
LES PETITS CUISTOTS
ATELIERS SANTÉ

IGA
extra

Famille Girard
Chez nous, c'est différent!

LES COURS DE GRANDS

Les mercredis, à 19 h 30

avec le chef Steeve Perrotin (aide-gourmet boucherie)

Coût: 5\$/cours

15 septembre

Crêpes et quiches

29 septembre

Cuisiner les fromages

13 octobre

Cuisiner au wok

27 octobre

Pizzas et antipasti

10 novembre

Sushis

24 novembre

Cuisine cubaine de Miami
(recettes exotiques)

ADOS PROS DU FOURNEAU

Les samedis, de 13 h 30 à 16 h 30

avec Sylvie Leblanc n.d.

Coût: GRATUIT

Une initiation à l'alimentation et à la cuisine pour les jeunes de **13 à 16 ans**.

16 octobre

Les pâtes à toutes les sauces, inspirées de plusieurs pays!

Des idées simples, rapides, nourrissantes et délicieuses d'apprêter les pâtes.

13 novembre

Tu veux passer une belle journée, prends un bon déjeuner!

Des idées rapides, nourrissantes et délicieuses pour les déjeuners.

11 décembre

Des idées de menus simples, pour le congé des fêtes!

Des idées pour le plaisir de grignoter et bien manger entre les festivités.

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**.

25 septembre

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

30 octobre

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

27 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 pour Les petits cuistots et à 18 ados pour les Ados pros du fourneau. Seuls les enfants et ados 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 mardis, 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.

14 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!

28 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!

12 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.

26 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!

9 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.

23 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!

7 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 Blainville

9, boul. de la Seigneurie, Blainville • Tél.: 450 434.3313 • Téléc.: 450 434.9202

Inscription au comptoir de courtoisie