

AUTOMNE 2010

# COURS ET ATELIERS DE CUISINE



IGA EXTRA SAINT-JANVIER

LES COURS DE GRANDS  
LES COURS DU GOURMET  
LES PETITS CUISTOTS

**IGA**  
extra



**Famille Girard**  
*Chez nous, c'est différent!*

# LES COURS DE GRANDS

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

Cours de pâtisserie et de cuisine pour adulte.

## 15 septembre - Cuisine

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

## 29 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.

## 13 octobre - Cuisine

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

## 27 octobre - Pâtisserie

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

## 10 novembre - Cuisine

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

## 24 novembre - Pâtisserie

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

## 8 décembre - Cuisine

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

## 15 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 COURS DU GOURMET

Les mardis, de 19 h à 21 h  
avec le chef de cuisine international Didier Fraud  
Coût : 5 \$/cours

**La table autour du monde.** Cours de cuisine pour adulte.

**21 septembre - Italie**

Étager de veau brie et prosciutto, escalope de veau à la milanaise et leurs variantes.  
Accompagnements de pâtes.

**28 septembre - Espagne**

Paella royale. Le culte des tapas. Foie de veau à la catalana (aux artichauts).

**5 octobre - Grèce**

Kefta d'agneau aux aubergines. Youvétsi me thalassimâ.

**12 octobre - Créole de l'océan indien**

Rougail saucisse. Poulet au citron vert et à la vanille.

**19 octobre - Sichuan**

Chop suey de poulet aux noix de cajou. Pilon de poulet à la sauce rouge.  
Stéfraye de poisson sauce d'huître.

**26 octobre - Inde**

Curry d'agneau à l'indienne. Canard aux lentilles.

**2 novembre - Méditerranéenne**

Tournedos de lapin aux escargots. Estouffade de bœuf à la provençale.

**9 novembre - Maroc**

Tagine de poulet au citron. Les Messas.

**16 novembre - Malaisie**

Le tofu pour tous les goûts. Le secret des Satay.

**23 novembre - Les sauces à table**

Les fonds, les sauces et leur base. Confection et applications de différentes sauces.

**30 novembre - La France à table**

Sauté de veau Maringo et variantes. Paupiettes de veau Forestière et variantes.

**7 décembre - Noël à table**

Préparation pour Noël. Les gibiers et leur mode de cuisson. Canard, sanglier, foie gras...

# 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**.



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**.

## 2 octobre

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

## 6 novembre

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

## 4 décembre

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.*



**IGA Extra Saint-Janvier**

13 380, boul. Curé-Labelle, Mirabel • Tél. : 450 971-7881 • Téléc. : 450 971-7889

Inscription au comptoir de courtoisie