

**PROGRAMME DES COURS  
SEMAINE DU 9 AU 13 MARS**



Dessert offert au déjeuner !



**MARDI 09-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Noix de Saint-Jacques au crumble de parmesan, fondue d'oignons au citron confit</li> <li>+ Dessert offert !</li> </ul>	Classique	Saint-Jacques au crumble de parmesan
15h à 17h	THEME en promo	55 €	<p><b>4 recettes de macarons :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macaron au chocolat</li> <li>▶ Macaron au caramel beurre salé</li> <li>▶ Macaron au citron</li> <li>▶ Macaron à la crème de spéculos</li> </ul>	Gourmand	Maitrisez les Macarons
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<p><b>Préparez votre dîner !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tajine de poulet aux olives et citron confit</li> <li>▶ Tarte fine aux pommes et crème d'amande</li> </ul> <p>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</p>	Classique Gourmand	Préparez votre dîner



**MERCREDI 10-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h30 à 13h	DEJ	15 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Risotto d'artichauts aux tomates confites, tuile au parmesan</li> <li>+ Dessert offert !</li> </ul>	Classique	Risotto d'artichauts
15h à 16h30	KID	25 €	<p><b>Les kids en cuisine :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ La véritable pizza italienne</li> <li>▶ Cupcake à personnaliser</li> <li>▶ Smoothie banane fraise</li> </ul>	Classique Gourmand Equilibre	6 - 12 ans
17h30 à 18h30	DOUBLET (à emporter)	32 €	<p><b>Préparez votre dîner sushis-makis !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Makis au chèvre ananas et ciboulette</li> <li>▶ Sushi de saumon et pomme granit Smith</li> </ul> <p>Pour 18€ de plus, préparez vos sushis pour 2 !</p>	Equilibre	Sushis party



**JEUDI 11-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<p><b>Préparez votre déjeuner !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tempura de gambas au curcuma</li> <li>▶ Pastilla de gambas à l'amande douce et raisins de Corinthe</li> </ul> <p>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</p>	Classique Classique	2 façons de cuisiner les gambas
12h30 à 13h	DEJ Diététique	15 €	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tajine de légumes à l'écorce d'orange, quinoa au jus d'agrumes</li> <li>+ Dessert offert !</li> </ul>	Equilibre	Tajine de légumes
17h30 à 19h	MENU (à emporter)	50 €	<p><b>Préparez votre dîner :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Maki d'avocat et saumon frais</li> <li>▶ Wok de canard sauté minute à l'huile de sésame, chop suey de légumes et nouilles chinoise</li> <li>▶ Panna cota au thé vert Matcha</li> </ul> <p>PROMO : 50% de réduction sur la 2ème formule</p>	Equilibre Equilibre Classique	Promo : 2ème formule à 50%

## VENDREDI 12-mars

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>2 recettes de samossa :</b> ▶ Samossa de bœuf au cumin et à la coriandre fraîche ▶ Samossa de gambas au mélange thaï, 7 épices <b>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Classique Classique	Samossa
12h30 à 13h	DEJ	15 €	▶ Saumon croustillant au citron confit et fondue de poireaux et raisins blonds, beurre émulsionné au curry <b>+ Dessert offert !</b>	Classique	Croustillant de saumon
17h à 18h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre dîner :</b> ▶ Brochettes de poulet aux cacahuètes ▶ Tiramisu à la pâte de noisette <b>Pour 18€ de plus, préparez votre dîner pour 2 !</b>	Classique Gourmand	Préparez votre dîner
20h à 21h en cuisine puis dîner	MENU en cours du soir	50 €	▶ Carpaccio de poisson de méditerranée, sauce soja-aïoli ▶ Curry de bœuf aux fruits des îles et riz gluant ▶ Croustillant d'ananas rhum raisins, crème au citron vert et noix de coco grillée (réalisé à l'avance par le chef)  <b>PROMO : 50% de réduction sur la 2ème formule !</b>	Equilibre Classique Gourmand	Dinez sur place après le cours  <b>Promo : 2ème formule à 50%</b>

## SAMEDI 13-mars

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel	
12h à 13h	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ▶ Dos de loup en bouillabaisse, confit de fenouil au safran ▶ Tarte au citron de Menton meringuée <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Classique Gourmand	Made in Provence
15h à 17h	THEME	69 €	<b>Préparez 4 recettes complètement siphonnées :</b> ▶ Espuma de pomme de terre à l'huile de truffe blanche ▶ Chantilly de foie gras et pain d'épice roti ▶ Tiramisu aérien au moka blanc ▶ Sablé breton, émulsion caramel à la fleur de sel et pommes rôties au cidre <b>PROMO : 50% de réduction sur la 2ème formule</b>	Classique Equilibre Gourmand Gourmand	Le siphon froid ou chaud, sucré ou salé !  <b>Promo : 2ème formule à 50%</b>
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre dîner :</b> ▶ Pastilla de poulet à l'amande douce et raisins de Corinthe ▶ Tatin de bananes caramélisées en verrine, cannelle et spéculos <b>Pour 18€ de plus, préparez votre dîner pour 2 !</b>	Classique Gourmand	Douces épices

### Nos formules de cours de cuisine à Cannes :

30 min	DEJ	15 €	1 plat en 30 min
1h	DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
1h30	MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
2h	THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
1h	DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un dîner pour 2 à rapporter à la maison (idem Doublet)
1h30	KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
1h	ŒNOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
1h30	COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food



L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privaté pour des événements d'entreprises ou soirées privées.  
Tarification sur demande.

**PROGRAMME DES COURS  
SEMAINE DU 16 AU 20 MARS**



Dessert offert au déjeuner !



**MARDI 16-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ▶ Ravioles de crabes au coulis de tomates ▶ Emincé de bœuf comme un bourguignon <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Equilibre Classique <b>COMPLET</b> <b>Bien commencer la semaine</b>
12h30 à 13h	DEJ	15 €	▶ Filet de canard laqué aux épices douces et miel de soja <b>+ Dessert offert !</b>	Classique <b>Canard aux miel et épices</b>
16h à 18h	THEME	69 €	<b>Préparez 4 recettes italiennes :</b> ▶ Gnocchi de pomme de terre au pistou ▶ Ravioles de ricotta au jambon de parme, crème au parmesan ▶ Risotto de champignons à l'huile de truffe blanche et crème mascarpone ▶ Le véritable tiramisu à l'amarretto <b>PROMO : 50% de réduction sur la 2ème formule</b>	Classique <b>Viva Italia !</b> <b>Promo : 2ème formule à 50%</b>




**MERCREDI 17-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ▶ Ravioles de crabes au coulis de tomates ▶ Emincé de bœuf comme un bourguignon <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Equilibre Classique <b>Ma cuisine de bistrot</b>
12h30 à 13h	DEJ	15 €	▶ Tajine de poulet à l'ananas et amandes grillées <b>+ Dessert offert !</b>	Equilibre <b>Tajine de poulet à l'ananas</b>
15h à 16h30	KID	32 €	<b>Les kids en cuisine :</b> ▶ Pastilla de poulet aux légumes ▶ Milkshake vanille ▶ Tarte aux fraises et pistaches, chantilly à la fleur d'oranger	Gourmand Classique <b>COMPLET</b> <b>6 - 12 ans</b>



**JEUDI 18-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Le saumon :</b> ▶ Tartare de saumon et de mangue à la citronnelle, blinis à la crème ▶ Emincé de saumon mi-cuit à la japonaise, rafraichi de fenouil au sésame grillé <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Equilibre Classique <b>COMPLET</b> <b>Aussi bon cru que mi-cuit !</b>
12h30 à 13h	DEJ Diététique	15 €	▶ Ballottine de poulet au citron confit, mousseline de carottes <b>+ Dessert offert !</b>	Equilibre Classique <b>COMPLET</b> <b>Retour à l'équilibre</b>
17h à 18h30	MENU (à emporter)	50 €	<b>Préparez un menu qui va vous réveiller !</b> ▶ Cappuccino de châtaignes au café et crêpes parmentières au beurre noisette ▶ Saint-Jacques en croute de moka au lard fumé et chutney d'oignon aux figues ▶ Crème brûlée café noir Costa Rica <b>Pour 19€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Gourmand Gourmand Classique <b>Café au menu</b> 

**VENDREDI 19-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ▶ Maki au thon et concombre ▶ Brochettes de poulet Satay aux cacahuètes <b>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Equilibre Equilibre <b>Asian Touch</b>
12h30 à 13h	DEJ	15 €	▶ Risotto d'asperges vertes et tempura de gambas au citron confit <b>+ Dessert offert !</b>	Classique <b>Risotto</b>
17h30 à 18h30	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre dîner :</b> ▶ Croustillant de chèvre au miel, confit d'oignons aux figues ▶ Lasagnes aux courgettes et au chèvre <b>Pour 18€ de plus, préparez votre dîner pour 2 !</b>	Classique Classique <b>Chèvre en cuisine</b> 
20h à 21h en cuisine puis dîner	MENU en cours du soir	50 €	<b>Cuisez avec le chef puis dinez :</b> ▶ Velouté de potimarrons et escalope de foie gras ▶ Gambas à la plancha, grecques de légumes aux saveurs de coriandre ▶ Millefeuille croquant au chocolat sauce caramel au poivre de Séchuan (réalisé à l'avance par le chef)	Gourmand Classique <b>COMPLET</b> Gourmand <b>Menu 3 étoiles !</b>

**SAMEDI 20-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h à 13h	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ▶ Emincé de saumon mi-cuit à la japonaise, rafraîchi de fenouil au sésame grillé ▶ Brochettes de poulet Satay aux cacahuètes <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Classique Equilibre <b>Déjeuner en Asie</b>
15h à 17h	THEME	69 €	<b>Préparez votre apéritif pour 4 :</b> ▶ Samossa de bœuf au cumin et à la coriandre fraîche ▶ Financier à la fondue de poireaux et curry ▶ Makis au chèvre ananas et ciboulette ▶ Noix de Saint-Jacques marinée à l'huile de pistache, pomme Granit Smith et crumble au curry	Classique <b>Préparez vos finger food pour un apéro entre amis</b>
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre dîner :</b> ▶ Tajine de poulet à l'ananas et amandes grillées ▶ Tarte sablée crème vanille aux poires fraîches <b>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Classique Gourmand <b>Rapportez votre dîner à la maison</b>

**Nos formules de cours de cuisine à Cannes :**

30 min	DEJ	15 €	1 plat en 30 min
1h	DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
1h30	MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
2h	THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
1h	DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un dîner pour 2 à rapporter à la maison (idem Doublet)
1h30	KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
1h	CŒNOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
1h30	COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food



L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privatisé pour des événements d'entreprises ou soirées privées. Tarification sur demande.

**PROGRAMME DES COURS  
SEMAINE DU 23 AU 27 MARS**



Dessert offert au déjeuner !



**MARDI 23-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h30 à 13h	DEJ	15 €	► Noix de Saint-jacques au crumble de parmesan, fondue d'oignons au citron confit <b>+ Dessert offert !</b>	Equilibre <b>Saint jacques et crumble de parmesan</b>
15h à 17h	THEME	69 €	<b>Préparez 3 recettes autour de la Saint Jacques :</b> ► Croustillant de Saint-Jacques au confit de poireaux et citron de Menton ► Verrine de Saint-Jacques et tartare de pomme, crumble au curry ► Veloute de carottes au cumin et saint jacques au lard <b>PROMO : 50% de réduction sur la 2ème formule</b>	Classique <b>Cuisinez les Saint Jacques</b> <b>Promo : 2ème formule à 50%</b>
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>2 recettes qui sentent bon la Provence :</b> ► Tatin de tomates cerises au vinaigre de balsamique blanc ► Minute de saumon à la tapenade d'artichauts et citron confit, beurre émulsionné au curcuma <b>Pour 18€ de plus, préparez votre diner pour 2 !</b>	Classique Classique <b>La Provence revisitée</b>



**MERCREDI 24-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h30 à 13h	DEJ	15 €	► Risotto d'artichauts aux tomates confites, tuile au parmesan <b>+ Dessert offert !</b>	Equilibre Classique <b>Risotto</b>
15h à 16h30	KID 	25 €	<b>Les kids en cuisine :</b> ► Nems de banane aux arachides sauce chocolat ► Crème brûlée aux fraises Tagada ► Palmito à la noix de coco	Gourmand <b>6 - 12 ans</b>
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre diner :</b> ► Ravioles de crabes au coulis de tomates ► Emincé de bœuf comme un bourguignon <b>Pour 18€ de plus, préparez votre diner pour 2 !</b>	Equilibre Classique <b>Formule bistrot</b>



**JEUDI 25-mars**

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre repas :</b> ► Tournedos de saumon, crumble de parmesan et confit d'oignon au porto ► Moelleux de volaille aux artichauts et crumble de foie gras <b>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Classique Classique <b>Crumble salé</b>
12h30 à 13h	DEJ Diététique	15 €	► Ballottine de poulet au citron confit, mousseline de carottes <b>+ Dessert offert !</b>	Equilibre <b>Retour à l'équilibre</b>
17h à 18h30	MENU (à emporter)	50 €	<b>Préparez votre menu :</b> ► Tartare de daurade à la coriandre et cumin, salade de légumes ► Tournedos de canard à l'orange, mousseline de carottes au curry, tuile au sésame ► Millefeuille à la vanille <b>Pour 19€ de plus, repartez avec 2 menus !</b>	Equilibre Classique Classique <b>Cuisine du monde</b>
Jeudi 25 février 19h à 20h30	 OENOLOGIE	25 €	<b>Partez à la découverte d'un cépage : le Pinot Noir.</b> ► Déguster une sélection de vins issus de différentes régions. ► Apprenez une méthode de dégustation VOG : visuelle, olfactive et gustative. ► Découvrez les accords avec notre sélection de verrines. Cours animé par David Rabaud, sommelier au parcours haut de gamme en France (Ducasse), Angleterre (Ritz) et Australie.	<b>Pinot Noir</b>

**VENDREDI 26-mars**

Indicateur nutritionnel

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
10h30 à 11h30	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre repas :</b> ► Croustillant de chèvre au miel, confit d'oignons aux figues ► Pastilla de volaille à l'amande douce et raisins de Corinthe <b>Pour 18€ de plus, préparez votre repas pour 2 !</b>	Classique Classique <b>La feuille de brick</b>
12h30 à 13h	DEJ	15 €	► Wok de poulet sauté aux courgettes, tomates cerises, capres tiges et pistou d'herbes <b>+ Dessert offert !</b>	Classique <b>Wok</b>
15h à 17h	THEME	69 €	<b>Préparez 4 recettes complètement siphonnées :</b> ► Espuma de pomme de terre à l'huile de truffe blanche ► Chantilly de foie gras et pain d'épice roti ► Tiramisu aérien au moka blanc ► Sablé breton, émulsion caramel à la fleur de sel et pommes rôties au cidre	Classique Gourmand <b>Le siphon froid ou chaud, sucré ou salé !</b>
20h à 21h en cuisine puis diner	MENU en cours du soir	50 €	<b>Cuisinez avec le chef puis dinez :</b> ► Cocotte luttée de Saint-Jacques au foie gras et truffes ► Dos de loup en bouillabaisse, confit de fenouil au safran ► Macaron glacé à l'eau de rose, moelleux de framboises, croquant à l'amande (réalisé par le chef)	Classique Gourmand <b>Dinez sur place après le cours</b>

**SAMEDI 27-mars**

Indicateur nutritionnel

Horaire	Formule	Tarif	Recettes	Indicateur nutritionnel
12h à 13h	DOUBLET	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ► Tournedos de filet de boeuf à la poitrine fumée, crumble de parmesan et confit d'oignon au porto ► Tiramisu aérien au moka blanc <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Classique Gourmand <b>Samedi en cuisine</b>
15h à 16h30	KID	32 €	<b>Les kids en cuisine :</b> ► Pastilla de poulet aux légumes ► Milkshake vanille ► Tarte aux fraises et pistaches, chantilly à la fleur d'oranger	Gourmand Équilibre <b>6 - 12 ans</b>
18h à 19h	DOUBLET (à emporter)	32 €	<b>Préparez votre déjeuner :</b> ► Ravioles de crabes au coulis de tomates ► Emincé de bœuf comme un bourguignon <b>Pour 18€ de plus, préparez votre déjeuner pour 2 !</b>	Équilibre Gourmand <b>Bistrot</b>

**Nos formules de cours de cuisine à Cannes :**

30 min	DEJ	15 €	1 plat en 30 min
1h	DOUBLET	32 €	1 plat + 1 entrée ou 1 dessert en 1h
1h30	MENU	50 €	1 entrée + 1 plat + 1 dessert en 1h30
2h	THEME	69 €	3 à 5 plats autour d'un thème en 2h
1h	DINER DUO	50 €	1 personne prépare en 1h un diner pour 2 à rapporter à la maison (idem Doublet)
1h30	KID	32 €	Pour les enfants, 3 recettes sucrées ou salées en 1h30
1h	ŒNOLOGIE	25 €	Découvrez la dégustation du vin et les accords
1h30	COCKTAIL	25 €	Apprenez à réaliser vos cocktails et finger food

L'atelier des Apprentis Gourmets peut aussi être privaté pour des événements d'entreprises ou soirées privées.  
 Tarification sur demande.