

# Cours de Cuisine

2021-2022

À partir de 9h

Tarif / séance : 70€  
Les 3 cours : 180€

18  
·  
09 **LÉGUMES DU SOLEIL**  
· cuisson  
· taillages  
· présentation  
· courgettes et aubergines

09  
·  
10 **CUISINE HEALTHY**  
· céréales & légumineuse  
· protéines  
· fibres  
· vitamines  
· minéraux

13  
·  
11 **LA CUISINE D'AMÉRIQUE DU SUD**  
· Street-food  
· Colombie  
· Argentine  
· Mexique

27  
·  
11 **LE FOIE GRAS**  
*(+15 € vous repartirez avec votre terrine de foie gras pour vos fêtes de fin d'année)*  
· mariner  
· assaisonner

11  
·  
12 **LE FOIE GRAS**  
*(+15 € vous repartirez avec votre terrine de foie gras pour vos fêtes de fin d'année)*  
· mariner  
· assaisonner

18  
·  
12 **LES BELLES TAPAS**  
· astuces  
· pièces cocktails

05  
·  
02 **LA SÉLECTION DE POISSONS**  
· cuissons  
· facile & pratique

12  
·  
03 **LA CUISINE JAPONAISE**  
· Maki  
· Sushi  
· Accompagnement de légumes cuisinés  
· cuisson du riz  
· astuces du chef

19  
·  
03 **LA CUISINE VEGAN**  
· substitues au laitage  
· recettes  
· sauces

09  
·  
04 **LE TOUT CRU**  
· légumes cru  
· viandes cru  
· poissons cru  
· assaisonnement

14  
·  
05 **LA CUISINE VEGAN**  
· substitues au laitage  
· recettes  
· sauces

11  
·  
06 **LES MARINADES & SAUCES PAR FRANÇOIS**  
· sauces chaudes  
· sauces froides

Réservation : [poitiers@antiq-restaurant.fr](mailto:poitiers@antiq-restaurant.fr)

Attention : pour tout désistement, les cours réservés et non annulés au moins 72h à l'avance seront débités. Merci pour votre compréhension

Le masque est obligatoire

Lavage des mains avant et après / Gel hydroalcoolique à disposition pendant le cours