

Programme cours débutants

COURS 1

Les indispensables en Cuisine :

- **Velouté chlorophyle** : les veloutés vapeur
- **Risotto au deux céleris** - bouillon de poule maison - cuisson vapeur des légumes - hypocuisson poulet entier au four
- **Compote pomme mangue à la vanille**: les compotes vapeur

COURS 2

- **Les mélanges d'épices**
- **Hypocuisson de cabillaud, pesto aux noix et graines de courge**
- **Salade de fruits exotiques, coulis aux amandes et vanille** : les laits végétaux maison

COURS 3

- **Pain aux graines et tartinade aux aubergines**
- **Taboulé de quinoa aux petits légumes, croquant de cajous et noisettes, coulis aux betteraves rouges**
- **Pudding aux graines de chia et sucre de fleur de coco**

COURS 4

- **Velouté à l'ail**
- **Hypocuisson de bœuf au romarin, confit de légumes racine, légumaise aux aubergines et cumin**
- **Crème brûlée**