

ITINERAIRES GOURMANDS 2013
BULLETIN D'INSCRIPTION

BENEFICIAIRE DE L'INSCRIPTION (participant)

Nom / Prénom	
Adresse	
CP / Ville	
Adresse Mail	
N° Téléphone	
<input type="checkbox"/> <i>Ecrire lisiblement le nom et les coordonnées du participant aux modules choisis</i>	

Date	Durée	ITINERAIRES GOURMANDS 2013	Prix	N°	choix
23/01/2013	3 h	GALETTES AUTOUR DES ROIS	41 €	1	
13/02/2013	3 h	REPAS NOIR ET BLANC	41 €	2	
06/03/2013	3 h	LES SUSHIS JAPONAIS	41 €	3	
13/03/2013	3 h	DÉCOUPES DE LA VOLAILLE	41 €	4	
20/03/2013	3 h	PETITS FOURS SUCRÉS	41 €	5	
27/03/2013	3 h	LES LÉGUMES PRIMEURS	41 €	6	
03/04/2013	3 h	LE LIMOUSIN D'AUJOURD'HUI	41 €	7	
10/04/2013	3 h	FRUITS SCULPTÉS-SMOOTHIES	41 €	8	
15/05/2013	3 h	LAS TAPAS	41 €	9	
22/05/2013	3 h	TARTES EXPRESS	41 €	10	
29/05/2013	3 h	LES SECRETS DU RISOTTO	41 €	11	
05/06/2013	3 h	LEVER LES FILETS DE POISSON	41 €	12	
12/06/2013	3 h	LES LÉGUMES D'ANTAN	41 €	13	
19/06/2013	3 h	PIQUE-NIQUE SALÉ-SUCRÉ	41 €	14	
18/09/2013	3 h	ACCORDS METS ET VINS	41 €	15	
25/09/2013	3 h	CONFISERIES	41 €	16	
02/10/2013	3 h	TROP CHOUX !	41 €	17	
09/10/2013	3 h	DÉLICES FROMAGERS	41 €	18	
16/10/2013	3 h	COCKTAILS PARTY	41 €	19	
06/11/2013	3 h	LE SAUMON	41 €	20	
13/11/2013	3 h	LA NOIX DE SAINT-JACQUES	45 €	21	
20/11/2013	3 h	LES MACARONS	41 €	22	
27/11/2013	3 h	CUISINER LES HUITRES	45 €	23	
04/12/2013	4 h	MON FOIE GRAS DE NOËL	65 €	24	

EMETTEUR DU REGLEMENT (si différent du participant)

Nom / Prénom	
Adresse	
CP / Ville	
Adresse Mail	
N° Téléphone	

MONTANT TOTAL DE L'INSCRIPTION €

Merci d'adresser ce bulletin d'inscription accompagné de votre règlement à
GRETA HAUTE-VIENNE
 Lycée des Métiers Jean Monnet
 12, rue Louis Armstrong
 87065 LIMOGES CEDEX

ITINERAIRES GOURMANDS 2013
POUR SE FAIRE PLAISIR ET FAIRE PLAISIR A SES AMIS

INSCRIPTIONS

Votre bulletin d'inscription est à retourner à
GRETA HAUTE-VIENNE
 Lycée des Métiers Jean Monnet
 12, rue Louis Armstrong
 87065 LIMOGES CEDEX

Vous pouvez réserver, soit pour la totalité des modules choisis sur un même bulletin, soit fractionner vos réservations en reproduisant, puis en retournant vos bulletins d'inscriptions en cours d'année (*).

Les bulletins sont à nous adresser accompagnés de vos règlements pour valider vos inscriptions aux modules choisis.

Chaque réservation vous sera confirmée par téléphone ou par mail à réception de votre/vos bulletins d'inscriptions.

ORGANISATION

Chaque module accueille de 6 à 12 participants.

Les ateliers sont programmés **les mercredis soirs**.

La durée des ateliers est de **03 heures** (4 h pour le module 24).

Les cours débutent à **18 h00** et s'achèvent à **21 h00**.

Des tenues de cuisine sont mises à disposition pendant l'atelier.

Chaque séance comporte **une dégustation conviviale** et les mets réalisés sont également **emportés par les participants**.

TARIFS 2013

Nos tarifs 2013 sont indiqués sur le bulletin d'inscription en regard de chaque module.

Votre règlement sera à effectuer par chèque libellé à l'ordre de « **Agent Comptable Lycée Turgot** ».

Renseignements & inscriptions

GRETA - Pôle Restauration

Tél : 05.55.05.98.13

Mail : portail-restauration87@ac-limoges.fr

http://www.reseaugretalimousin.com

(* Ce flyer est téléchargeable sur notre site.

Il peut également vous être adressé par mail sur simple demande.

le réseau
Greta
 Haute-Vienne

ITINERAIRES
 GOURMANDS
 2013

COURS
 de **CUISINE**
 & de **PÂTISSERIE**
 pour **TOUS !!!**

Un nouveau concentré de
 « techniques culinaires
 & d'astuces de chefs »

Lycée des Métiers
 Jean Monnet
 Hôtellerie - Restauration
 Alimentation
LIMOGES
 05.55.05.98.13



RESERVEZ DÈS MAINTENANT ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE VOS ITINERAIRES GOURMANDS

GALETTES AUTOUR DES ROIS 23/01/2013

Découvrez techniques et recettes du pâtissier pour réaliser aisément à la maison de savoureuses galettes à la frangipane, au chocolat, et des couronnes briochées nature, parfumées, aux fruits confits...

REPAS NOIR ET BLANC 13/02/2013

Un mariage subtil de contrastes pour un repas élégant. Velouté crème chantilly perles noires, carpaccio noix Saint-Jacques shiitake, risotto à l'encre, mousse chocolat blanc sauce chocolat noir.

LES SUSHIS JAPONAIS 06/03/2013

Vous êtes amateur de cuisine japonaise. Alors, apprenez à réaliser vos propres sushis, makis et tempuras aux crustacés, poissons, viandes, légumes et fruits, aussi bons qu'au restaurant japonais.

DÉCOUPES DE LA VOLAILLE 13/03/2013

Comment découper, cuire et présenter dans les règles de l'art une pintade, un coquelet... Découvrez des techniques de découpe, en quatre, en crapaudine... et de cuisson appliquée à chaque morceau.

PETITS FOURS SUCRÉS 20/03/2013

Pour accompagner le café ou vous faire plaisir d'une bouchée. Apprenez à réaliser de délicieux petits fours secs ou moelleux, tuiles, palais aux raisins, diamants, bâtons maréchaux, congolais...

LES LÉGUMES PRIMEURS 27/03/2013

Pour accompagner le printemps du potager à vos assiettes, apprenez à mettre en valeur les légumes primeurs dans votre cuisine, froids ou chauds, rôtis, pochés, farcis, tapenades, caviars...

LE LIMOUSIN D'AUJOURD'HUI 03/04/2013

Laissez-vous séduire par une panoplie de recettes revisitées issues du terroir limousin. Pâté de pommes de terre aux escargots, mignon de porc à la moutarde violette, moelleux chocolat et châtaigne...

FRUITS SCULPTÉS ET SMOOTHIES 10/04/2013

Mettez en valeur fruits et légumes frais pour vos décorations, desserts et boissons. Apprenez d'un tour de main à les découper, à les sculpter, et à en faire de rafraichissants smoothies colorés.

LAS TAPAS 15/05/2013

Véritable institution en Espagne, les tapas sont un vrai art de vivre, en apéritif ou en repas simple entre amis. Traversez la frontière et inspirez-vous de ces assortiments de mets à déguster sans façon...

TARTES EXPRESS 22/05/2013

Vous apprendrez à réaliser en un temps record toutes sortes de tartes salées et sucrées. Un assortiment de recettes diverses de tartes express à base de pâte à pain, brisée, feuilletée, sablée...

LES SECRETS DU RISOTTO 29/05/2013

Emblématique de la cuisine italienne, le risotto possède ses secrets de réussite. Créez avec brio risottos alla milanese, Mahogany, aux légumes et fleurs du jardin, à l'encre de seiche, aux fruits de mer...

LEVER LES FILETS DE POISSON 05/06/2013

Comment découper un poisson, lever les filets, la chose est parfois mal aisée. Familiarisez-vous avec ces techniques pour maîtriser la préparation et la cuisson des poissons, dorade, queue de lotte...

LES LÉGUMES D'ANTAN 12/06/2013

Crosne, panais, pâtisson, cerfeuil tubéreux, des légumes hors du commun aux valeurs nutritionnelles intéressantes. Sortez-les de l'oubli, venez les transformer en plats insolites aux saveurs inédites.

PIQUE-NIQUE SUCRÉ-SALÉ 19/06/2013

À la veille de l'été, préparez-vous à de sympathiques pique-niques. Moelleux à la feta, muffins chèvre noix miel, tartelettes pomme Comté, cakes aux fruits confits, madeleines au miel de bourdaine...

ACCORDS METS ET VINS 18/09/2013

Vous souhaitez savoir comment choisir un vin pour accompagner un plat. Venez apprivoiser les règles d'accords entre mets et vins, les caractéristiques des vins, les types d'accords, le service des vins...

CONFISERIES 25/09/2013

Pour tous les gourmands petits et grands, apprenez à confectionner toutes sortes de confiseries, guimauves à la framboise, nougats, pâtes de fruits, sucettes au citron, pralines, pommes d'amour...

TROP CHOUX ! 02/10/2013

Réviser vos classiques et maîtriser la pâte à choux, le couchage, la cuisson, le montage et la décoration de ces drôles de choux, profiteroles, chouquettes, éclairs au chocolat, cygnes Chantilly...

DELICES FROMAGERS 09/10/2013

Le fromage, un des fleurons de notre gastronomie. Transformez-le avec inspiration en de riches recettes. Gougères à l'Epoisses, œuf cocotte au Langres, Camembert frit à la canneberge, tourtes, tartes...

COCKTAILS PARTY 16/10/2013

Apprenez des « astuces » de barman pour créer en un clin d'œil des apéritifs et des cocktails personnalisés, avec ou sans alcool, au verre, au shaker, au blender, froids et chauds, classiques et « in ».

LE SAUMON 06/11/2013

Poisson noble par excellence, mettez le en valeur à votre table par des recettes originales et goûteuses. Saumon frais ou fumé, saumon mariné gravlax, tartare, mille feuilles de saumon fumé...

LA NOIX DE SAINT-JACQUES 13/11/2013

Coquillage raffiné au goût subtil, cuisinez de délicieuses recettes de Saint-Jacques sous différentes formes. Brochettes aux fruits exotiques, croustillant aux herbes, minestrone en croûte feuilletée...

LES MACARONS 20/11/2013

Apprenez à réaliser vous-même ces irrésistibles petites coques craquantes et fondantes aux couleurs chatoyantes et aux goûts suaves. Macarons parfums vanille, rose, chocolat, citron, pistache...

CUISINER LES HUITRES 27/11/2013

Grand classique des repas de fêtes les huîtres sont incontournables. Voici l'occasion de tester de nouvelles recettes, huîtres gratinées au champagne, huîtres en croustilles, tartare d'huîtres au combava...

MON FOIE GRAS DE NOËL 04/12/2013

Pour vos fêtes de Noël, venez réaliser votre foie gras en terrine et marbré, et partagez avec le chef de succulentes recettes originales, crèmes brûlées au foie gras, escalopes sautées pain d'épice...

de bonnes idées cadeaux ! ...