

CATALOGUE 2024/2025

COURS DE CUISINE



www.labonnediet.fr



Hello !

Moi c'est Fatima votre cheffe cuisine et pâtisserie.

La cuisine c'est dans les gènes de ma famille.
Je me souviens de l'odeur du bon pain pétrit ou le cake marbré au goûter en rentrant de l'école...

Je me suis très vite passionnée pour la cuisine du monde mêlant techniques traditionnelle et moderne. J'avais compris qu'une bonne alimentation était la base du bien être.

Diététicienne-nutritionniste DE depuis 2018, je propose en parallèle des cours de cuisine.

Ma mission : Vous apprendre à être plus efficace en cuisine, manger plus sainement tout en y prenant un maximum de plaisir et peu de temps.

BIENVENUE



UN COURS DE CUISINE

01

Lieu

Sur site
Cuisine professionnelle
A domicile

02

Durée

2 h à 3h si dégustation sur
place

03

Public

Groupe de 8 à 12 personnes :

Collaborateurs
Le personnel
Parent/enfant
Enfants seuls

04

Matériel

Tout est fourni : tabliers,
gants jetables, toques ou
charlottes, emballages
biodégradables.

05

Emporter

La fiche recette
Votre réalisation
Consommation sur place
possible

06

Tarif

Sur devis



TÉMOIGNAGES



Martine

“ Cours variés, appétissants, ambiance agréable et bonne entente avec toutes.”

Béatrice

“ Très bonne professeure, qui sait nous intéresser. Cuisine méditerranéenne est délicieuse. Au plaisir de se revoir ! “



Marielle

“ Plein de découvertes culinaires avec Fatima l’écoute et ambiance sympathique”.



ADULTES



Cuisine du monde

On fait le tour du monde en cuisine ! Des gyozas en passant par le tajine et en visitant la street food méditerranéenne avec un lamajun ou newyorkaise en dégustant un bagel maison saumon/cream cheese/pickles...

Boulangerie

Mettez la main à la pâte et façonnez un pain du monde : baguette, brioche, pain à la semoule, simit, babka, pain suisse aux pépites de chocolat...



Pâtisserie parent/enfant

Groupe de 8 (1 parent/1 enfant)

On opte pour une pâtisserie ludique pour réveiller leur créativité et gagner en estime de soi : en famille on cuisine et décore des cookies, biscuits sablés, donuts parfumés aux milles couleurs...



ADULTES



Cuisine crue RAW FOOD

Ce mode d'alimentation a beaucoup de similitudes avec le végétarisme : d'origine 100% naturelle non raffinés et non industrialisés. Créons aux couleurs des saisons pour croquer la vie à pleine dent

Pâtes fraîches

Venez modeler vos pâtes fraîches en fonction de la forme souhaitée : penne, tagliatelles, spaghettis... On les sèche, prépare un pesto et voilà !



Pâtisserie du monde

Vous avez l'embarra du choix : pâtisserie méditerranéenne, américaine, française, nordique ...

Parce que les plus beaux souvenirs ont une note sucrée...



ENFANTS



Cuisine du monde

L'éducation au goût passe par une cuisine ludique, avec des saveurs d'ici et d'ailleurs : sous forme de bento rigolo, de pique nique ou bien de buffet dinatoire comme un p'tit chef, qu'on voit grand !

Boulangerie

L'éveil des sens aussi en pétrissant une pâte soi-même : tout fier de réaliser son premier pain hérissant !



Anniversaire : Number cake

En guise d'animation et de dégustation entres copains et copines : cet atelier est l'occasion de maîtriser parfaitement la réalisation et le montage des gâteaux en forme de chiffre (réalisation et découpe des biscuits ou pâtes, réalisation et pochage des crèmes, montage et décoration).



TEAM BUILDING



Brunch

Voici comment composer divers réalisations sucrées/salées. C'est l'occasion de travailler ensemble et de libérer sa créativité. Les sens sont en effervescences chatouillés par des saveurs inconnues et votre quotidien bousculé !

Challenge zéro déchet

La cuisine « zéro déchet », une initiative bonne pour la planète et le porte-monnaie. Les fanes, les épluchures, les fruits trop mûres et les tiges des légumes aussi se cuisinent !



Cocktail dinatoire

Voici une animation fédératrice et conviviale. Votre groupe est équipé de toques et de tabliers et est divisé en plusieurs équipes réparties sur différents postes de travail. Le premier groupe ayant fini suivra une formation rapide sur trois cocktails. Cocktails et bouchées ainsi réalisés composeront l'apéritif dînatoire que votre équipe dégustera ensuite.



EN IMAGE ...





ILS NOUS FONT CONFIANCE

inolya
FACILITATEUR D'HABITAT

Tandem
Centre d'Animation Beaulieu-Maladrerie

adie

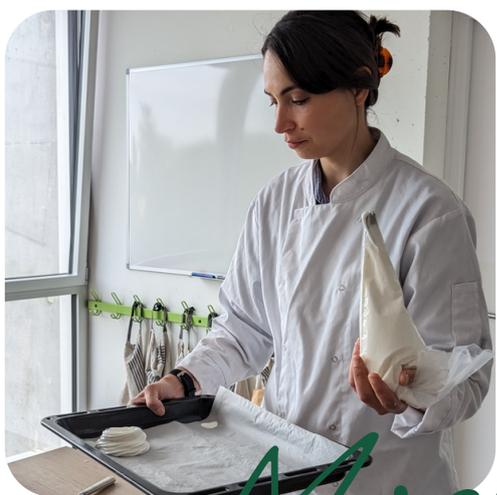

RÉGION
NORMANDIE


Le 17b
centre d'animation venoix


pôle emploi



CONTACT



Merci !

N'attendez plus et venez goûter au plaisir
partagé de la cuisine !
Préparez-vous au voyage, car c'est addictif ...

Devis sur demande avec une remise de 15%



07. 67. 59.22.43

hello@labonnediet.fr

www.labonnediet.fr

