

Voyage Culinaire : Découvrez, Cuisinez, Dégustez !

Description courte

Envie de voyager à travers la cuisine du monde tout en développant vos compétences culinaires ? Participez à nos cours de cuisine en ligne, à domicile, en replay ou en présentiel !

Description longue

Objectifs :

- **Évasion culinaire** : Explorez les saveurs du monde avec des recettes authentiques et inspirantes.
- **Convivialité et partage** : Une méthode ludique et accessible pour cuisiner ensemble et éveiller les papilles.
- **Santé et gourmandise** : Découvrez des plats équilibrés et savoureux mettant en avant les légumes et le pain du monde avec des produits de saison.

Programme :

- **Découverte des spécialités du monde** : Un menu varié à chaque cours.
- **Apprentissage des techniques artisanales** : Pain ou brioche du monde et un plat autour des légumes de saison sans féculents.
- **Dégustation et échanges** : Repartez avec votre pain et votre plat + fiches recettes téléchargeables.
- **Engagement éco-responsable** : Apportez vos contenants pour emporter vos préparations.

Format & Public concerné

- **En ligne (en direct ou en replay)** : Suivez le cours depuis le confort de votre cuisine.
- **À domicile** : Un chef se déplace chez vous pour une session privée.
- **En présentiel** : Rejoignez un atelier collectif dans un lieu dédié.

Lieux en présentiel :

- **Caen** : Rainbow Kitchen, 79 rue du Vagueux
- **Rots** : Rue Haute Bonny, 14980 Rots

Public :

- **Adultes** : Cours les **jeudis soir à Rots et vendredis soir à Caen**, de **18h30 à 20h30** tous les 15 jours.

- **Parent/enfant** : Cours le **mercredi après-midi** de **14h00 à 16h00**.

Évasion Gourmande : Pain & Saveurs du Monde !

Planning des cours adultes (Jeudi à Rots, Vendredi à Caen)

 **Les idées de menus sont adaptables selon vos goûts et préférences. Toutes les recettes sont élaborées avec des légumes et fruits de saison.**

Date	Heure	Lieu	Thématique	Recette
06/03/2025	18h30 - 20h30	Rots	Saveurs Orientales	Pain pita maison + Tajine de carottes et pois chiches aux épices douces
07/03/2025	18h30 - 20h30	Caen	Voyage en Italie	Focaccia maison + Poêlée de fenouil et oranges
20/03/2025	18h30 - 20h30	Rots	Escale en Asie	Bao buns maison + Chou sauté au gingembre et tofu grillé
21/03/2025	18h30 - 20h30	Caen	Délices du Maghreb	Khobz maison + Salade tiède de betteraves et cumin
03/04/2025	18h30 - 20h30	Rots	Pains et légumes indiens	Naan maison + Curry de patate douce et épinards
04/04/2025	18h30 - 20h30	Caen	Saveurs Latines	Arepas maison + Poêlée de champignons et avocat
17/04/2025	18h30 - 20h30	Rots	Cuisine du Moyen-Orient	Manakish maison + Salade fattouche aux herbes fraîches
18/04/2025	18h30 - 20h30	Caen	Saveurs africaines	Pain chapati + Mafé aux aubergines et carottes
02/05/2025	18h30 - 20h30	Rots	Spécialités méditerranéennes	Fougasse aux herbes + Ratatouille printanière
03/05/2025	18h30 - 20h30	Caen	Pain et cuisine japonaise	Shokupan (pain japonais) + Aubergines caramélisées au miso
16/05/2025	18h30 - 20h30	Rots	Saveurs nordiques	Pain polaire maison + Salade de choux et pommes croquantes
17/05/2025	18h30 - 20h30	Caen	Traditions portugaises	Bolo do caco maison + Soupe caldo verde aux légumes de saison

Date	Heure	Lieu	Thématique	Recette
30/05/2025	18h30 - 20h30	Rots	Délices turcs	Simit maison + Poêlée de poivrons et tomates
31/05/2025	18h30 - 20h30	Caen	Voyage en Grèce	Pita grecque maison + Briam de légumes rôtis
13/06/2025	18h30 - 20h30	Rots	Traditions espagnoles	Pan con tomate maison + Escalivada aux poivrons grillés
14/06/2025	18h30 - 20h30	Caen	Cuisine nord-américaine	Cornbread maison + Poêlée de légumes façon cajun
27/06/2025	18h30 - 20h30	Rots	Pain et saveurs indiennes	Paratha maison + Curry de pois chiches et poivrons
28/06/2025	18h30 - 20h30	Caen	Évasion en Amérique du Sud	Pão de queijo maison + Salade de légumes grillés au citron vert
-----	-----	-----	-----	-----
06/03/2025	18h30 - 20h30	Rots	Saveurs Orientales	Pain pita maison + Tajine de carottes et pois chiches aux épices douces
07/03/2025	18h30 - 20h30	Caen	Voyage en Italie	Focaccia maison + Poêlée de fenouil et oranges
20/03/2025	18h30 - 20h30	Rots	Escale en Asie	Bao buns maison + Chou sauté au gingembre et tofu grillé
21/03/2025	18h30 - 20h30	Caen	Délices du Maghreb	Khobz maison + Salade tiède de betteraves et cumin

Planning des cours Parent/Enfant (Mercredi après-midi)

Date	Heure	Lieu	Thématique	Recette
12/03/2025	14h00 - 16h00	Caen	Cuisine Asiatique	Sushi maison (sans gluten)
26/03/2025	14h00 - 16h00	Rots	Cuisine Méditerranéenne	Millefeuille de légumes du soleil au parmesan (végétarien)

Date	Heure	Lieu	Thématique	Recette
09/04/2025	14h00 - 16h00	Caen	Pâtisserie du Monde	Cookies aux pépites de chocolat (végétarien)
23/04/2025	14h00 - 16h00	Rots	Pain Maison du Monde	Babka au chocolat (végétarien)

Batch Cooking 5 Continents (Tous les Samedis)

Date	Heure	Public	Continent & Thématique	Recette
09/03/2025	09h00 - 12h00	Famille	 Afrique	Tajine de légumes de saison, Couscous végétarien, Boulettes de viande hachée sauce tomate, Salade d'oranges aux épices, Pain maison marocain (Take Away : Burger maison)
16/03/2025	09h00 - 12h00	Famille	 Europe	Gratin de légumes racines, Quiche lorraine revisitée, Poêlée de lentilles, Minestrone, Focaccia maison (Take Away : Panini mozzarella & tomates confites)
23/03/2025	09h00 - 12h00	Famille	 Asie	Curry thaï aux légumes, Nouilles sautées, Boulettes de poulet sauce coco, Brochettes de tofu, Pain vapeur maison (Take Away : Bao burger végétarien)

Tarif

- **75 €/personne** en présentiel pour les cours adultes
- **Repartez avec votre pain et votre plat + fiches recettes téléchargeables**

Réduction d'impôt avec l'aide aux services à la personne

Les cours de cuisine à domicile peuvent bénéficier d'un **avantage fiscal** sous forme de **réduction ou crédit d'impôt à hauteur de 50 %** dans le cadre des services à la personne. Cette option permet de rendre les cours plus accessibles tout en profitant d'un accompagnement personnalisé.

Réservez votre place dès maintenant et embarquez pour un voyage culinaire gourmand et enrichissant !

Formules Hebdomadaires de Batch Cooking à Domicile :

Formule	Nombre de dîners/semaine	Nombre de personnes	Tarif avant crédit d'impôt	Tarif après crédit d'impôt
Formule 3 Dîners	3	4	150 €	75 €
Formule 4 Dîners	4	4	180 €	90 €
Formule 5 Dîners	5	4	210 €	105 €

Les tarifs indiqués sont pour une famille de 4 personnes. Les ingrédients sont à la charge des participants.

Avantage Fiscal :

Nos services de Batch Cooking à domicile sont éligibles à un crédit d'impôt de 50% dans le cadre des services à la personne. Vous pouvez bénéficier de cet avantage soit par la déclaration fiscale classique, soit via le service d'avance immédiate de l'URSSAF, qui permet de déduire directement le crédit d'impôt lors du paiement de la facture.

Planning des Sessions jusqu'à Fin Juin :

Date	Heure	Public	Continent & Thématique	Recettes
16/02/2025 -	09h00 - 12h00	Famille	 Europe	Gratin de gnocchis aux légumes de saison, Quiche lorraine revisitée, Poêlée de lentilles et légumes, Minestrone, Focaccia maison (Take Away : Panini mozzarella & tomates confites), Compote pomme-cannelle maison (sans sucre ajouté) + Chocolat chaud maison
23/02/2025 -	09h00 - 12h00	Famille	 Asie	Curry thaï aux légumes, Wok de nouilles sautées, Boulettes de poulet sauce coco, Brochettes de tofu grillé, Pain vapeur maison (Bao) (Take Away : Bao burger végétarien), Perles de tapioca au lait de coco (sans sucre ajouté) + Lait d'amande chaud
02/03/2025 -	09h00 - 12h00	Famille	 Amérique Latine	Chili sin carne aux haricots rouges, Tacos au poulet épicé, Soupe de maïs et coriandre, Guacamole maison, Tortillas maison (Take Away : Tacos de légumes grillés & fromage fondant),

Date	Heure	Public	Continent & Thématique	Recettes
				Brownie cacao-noisettes (sans sucre ajouté) + Smoothie aux fruits de saison
09/03/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Moyen-Orient	Falafels au four, Ragoût de pois chiches aux épices, Houmous maison, Taboulé libanais, Pain pita maison (Take Away : Pita au halloumi & légumes grillés), Riz au lait à la fleur d'oranger (sans sucre ajouté) + Thé à la menthe maison
16/03/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Océanie	Poisson à la tahitienne, Curry de patate douce, Gâteau à la noix de coco, Salade de mangue et avocat, Wraps maison (Take Away : Wrap au poulet mariné et crudités), Pancakes banane sans sucre ajouté + Lait de coco chaud vanillé
23/03/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Afrique	Tajine de patate douce et pois chiches, Couscous végétarien, Boulettes de viande hachée sauce tomate, Salade carottes-oranges aux épices, Pain maison marocain (Take Away : Burger à la viande hachée épicée), Moelleux dattes et amandes (sans sucre ajouté) + Smoothie aux fruits de saison
30/03/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Europe	Gratin de gnocchis aux légumes de saison, Quiche lorraine revisitée, Poêlée de lentilles et légumes, Minestrone, Focaccia maison (Take Away : Panini mozzarella & tomates confites), Compote pomme-cannelle maison (sans sucre ajouté) + Chocolat chaud maison
06/04/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Asie	Curry thaï aux légumes, Wok de nouilles sautées, Boulettes de poulet sauce coco, Brochettes de tofu grillé, Pain vapeur maison (Bao) (Take Away : Bao burger végétarien), Perles de tapioca au lait de coco (sans sucre ajouté) + Lait d'amande chaud
13/04/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Amérique Latine	Chili sin carne aux haricots rouges, Tacos au poulet épicé, Soupe de maïs et coriandre, Guacamole maison, Tortillas maison (Take Away

Date	Heure	Public	Continent & Thématique	Recettes
				: Tacos de légumes grillés & fromage fondant), Brownie cacao-noisettes (sans sucre ajouté) + Smoothie aux fruits de saison
20/04/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Moyen-Orient	Falafels au four, Ragoût de pois chiches aux épices, Houmous maison, Taboulé libanais, Pain pita maison (Take Away : Pita au halloumi & légumes grillés), Riz au lait à la fleur d'oranger (sans sucre ajouté) + Thé à la menthe maison
27/04/2025 -	09h00 12h00	Famille	 Océanie	Poisson à la tahitienne, Curry de patate douce, Gâteau à la noix de coco, Salade de mangue et avocat, Wraps maison (Take Away : Wrap au poulet mariné et crudités)