

# PROGRAMME DE COURS\*

du 1<sup>er</sup> Juillet au 12 Septembre 2021

\*Ce programme n'est pas mis à jour automatiquement. Veuillez vous référer au programme sur le site internet.

## ADULTE

### ADULTE : VIVE LES BEAUX JOURS

Gambas en croûte de noix de cajou, vinaigrette ail et gingembre; Ballottine de volaille farcie à la Ricotta et aux fines herbes, mousseline de carottes au curcuma; Crème brûlée aux pralines roses

**JEUDI 01 JUILLET 10:00 A 12:00**

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s) à crème brûlée

### ADULTE : PARFUMS D'AILLEURS

Terrine de poulet à l'oriental; Poisson du jour, crumble au Piment d'Espelette, fondue de légumes; Mousse au chocolat intense, confit d'abricot à la cardamome

**VENDREDI 02 JUILLET 18:00 A 20:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 pot a confiture + 1 petit plat à gratin 20cm/20cm + 2 verrine(s)

### ADULTE : VOYAGE EN MEDITERRANEE

Chaussons grecs à la menthe et à la feta; Saltimbocca de veau à la mozzarella et tomates confites; Tarte tropézienne

**SAMEDI 03 JUILLET 14:00 A 16:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s)

### ADULTE : ENVIE DE FRAICHEUR

Velouté de concombre, tartare de saumon, écume coco; Wraps (maison) au poulet, yaourt et bouquet d'herbes fraîches; Parfait mojito (dessert menthe et citron)

**MARDI 06 JUILLET 18:30 A 20:30**

**JEUDI 19 AOUT 10:00 A 12:00**

**SAMEDI 11 SEPTEMBRE 14:00 A 16:00**

Prévoir : 6 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s)

### ADULTE : LE PLEIN DE VITAMINES

Crème de poivron jaune, croquant de carottes; Risotto aux légumes du soleil et parmesan; Cheesecake au citron vert et framboises

**JEUDI 08 JUILLET 18:30 A 20:30**

**SAMEDI 21 AOUT 14:00 A 16:00**

**VENDREDI 10 SEPTEMBRE 14:00 A 16:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s)

### ADULTE : SONGE D'UN MENU D'ÉTÉ

Tartare de crevettes, smoothie concombre, menthe et citron vert; Cabillaud doré, risotto aux pétoncles, tomates et amandes; Cake-crumble pêche et groseille

**VENDREDI 09 JUILLET 10:00 A 12:00**

**SAMEDI 31 JUILLET 18:00 A 20:00**

**JEUDI 09 SEPTEMBRE 18:30 A 20:30**

Prévoir : 5 boîte(s) hermétique(s) + 1 verrine(s)

### ADULTE : LA CUISINE DES MOULES

Moules gratinées à l'ail; Brochette de moules, sauce aux herbes; Cassolette de la mer

**VENDREDI 09 JUILLET 14:00 A 16:00**

**MARDI 20 JUILLET 14:00 A 16:00**

**SAMEDI 21 AOUT 18:00 A 20:00**

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s) + 2 Cocotte(s) individuelle(s) grande(s)

### ADULTE : MARINADES PARFUMÉES POUR BARBECUE ENSOLEILLE

Porc mariné comme en Chine; Brochette de volaille sur la route des indes, sauce curry; Brochette de gambas marinées, aioli au safran

**SAMEDI 10 JUILLET 14:00 A 16:00**

**SAMEDI 24 JUILLET 18:00 A 20:00**

**LUNDI 30 AOUT 10:00 A 12:00**

Prévoir : 5 boîte(s) hermétique(s)

## ADULTE : DINER DANS LA MEDINA DE MARRAKECH

Salade de carottes à la marocaine; Tajine de poulet au citron confit, pommes de terre et olives vertes (copie); Cornes de gazelle

**SAMEDI 10 JUILLET 18:00 A 20:00**  
**MARDI 27 JUILLET 14:00 A 16:00**  
**MARDI 31 AOUT 18:30 A 20:30**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) de 1 litre + 3 boîte(s) hermétique(s)

## ADULTE : CARNET DE VOYAGES

Tajine d'agneau au citron confit et légumes fondants; Biscuit tiède mangue et citron, coulis passion; Tartelette fromagère épicée aux radis

**LUNDI 12 JUILLET 10:00 A 12:00**  
**SAMEDI 31 JUILLET 10:00 A 12:00**  
**SAMEDI 28 AOUT 18:00 A 20:00**

Prévoir : 2 ramequin(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

## ADULTE : LES SUSHIS

Les sushis, les makis, california rolls...

**LUNDI 12 JUILLET 18:30 A 20:30**  
**SAMEDI 07 AOUT 18:00 A 20:00**

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s) + 3 ramequin(s)

## ADULTE : DECOUVERTES

Verrine tapenade, pesto de tomates confites et mousse de jambon sec; Le tigre qui pleure (boeuf mariné mille parfum), légumes croquants; Cuajada à la vanille (flan espagnol au yaourt)

**VENDREDI 16 JUILLET 14:00 A 16:00**  
**MERCREDI 04 AOUT 18:30 A 20:30**  
**SAMEDI 11 SEPTEMBRE 18:00 A 20:00**

Prévoir : 2 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s) + 2 verrine(s)

## ADULTE : PARFUMS DE VACANCES

Quatre-quart provençal; Risotto d'été (olives, câpres...); Tarte tropézienne

**VENDREDI 16 JUILLET 18:30 A 20:30**  
**SAMEDI 07 AOUT 14:00 A 16:00**  
**VENDREDI 10 SEPTEMBRE 18:30 A 20:30**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) grande(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 terrine

## ADULTE : APERO EN TERRASSE

Gaufres à la tapenade et tomates confites; Rillettes de chorizo; Croustillant au poulet, fromage frais et abricot secs; Croquetas (bouchées fondantes au jambon)

**SAMEDI 17 JUILLET 14:00 A 16:00**  
**VENDREDI 06 AOUT 14:00 A 16:00**  
**MERCREDI 25 AOUT 18:30 A 20:30**

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s)

## ADULTE : INDE, JE VOYAGE !

Naans selon vos envies : au fromage, à l'ail au cumin...; Pakora de légumes, sauce menthe cumin; Poulet korma (recette indienne, épices, lait de coco, aubergines)

**SAMEDI 17 JUILLET 18:00 A 20:00**  
**MARDI 03 AOUT 10:00 A 12:00**  
**JEUDI 09 SEPTEMBRE 10:00 A 12:00**

Prévoir : 4 boîte(s) hermétique(s)

## ADULTE : AU DELA DES FRONTIERES

Salade Caesar; Poulet Hymette (miel, safran, menthe...); Biscuit noisette, ganache chocolat et framboises

**LUNDI 19 JUILLET 18:30 A 20:30**  
**VENDREDI 30 JUILLET 10:00 A 12:00**  
**SAMEDI 04 SEPTEMBRE 18:00 A 20:00**

Prévoir : 2 boîte(s) hermétique(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

## ADULTE : COUP DE PEP'S

Crumble de courgette, roquette et chèvre; Langoustines et gambas sautées au tandoori, julienne de carottes et shiitakes; Bavarois à l'abricot sur un calisson tendre

**SAMEDI 24 JUILLET 10:00 A 12:00**  
**MERCREDI 18 AOUT 18:30 A 20:30**  
**JEUDI 02 SEPTEMBRE 14:00 A 16:00**

Prévoir : 1 plat à gratin petit + 2 boîte(s) hermétique(s) + 2 ramequin(s)

## ESCAPE COOK

### ADULTE : MENU A DEGUSTER FROID

Charlotte de concombre, cœur saumon et chèvre frais; Pain de viandes aux épices, condiment au poivron; Mille-feuilles spéculoos vanille et fruits rouges

**SAMEDI 24 JUILLET 14:00 A 16:00**

**VENDREDI 03 SEPTEMBRE 10:00 A 12:00**

Prévoir : 2 ramequin(s) + 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 Moule à cake + 1 terrine

### ADULTE : L'AFRIQUE

Terrine avocat et noix de Cajou; Yassa au poulet (oignons, citron vert, moutarde, thym...); Pastels au poisson (chaussons au poisson épicé)

**JEUDI 29 JUILLET 14:00 A 16:00**

**SAMEDI 04 SEPTEMBRE 10:00 A 12:00**

Prévoir : 1 terrine + 3 boîte(s) hermétique(s)

### ESCAPE COOK : LES COULEURS DE L'ETE

Verrine méditerranéenne (tomates confites, crème fouettée au thym, crumble parmesan); Nouilles sautées aux crevettes pimentées; Tarte abricot et dragées

**SAMEDI 17 JUILLET 10:00 A 12:00**

Prévoir : 2 verrine(s) + 4 boîte(s) hermétique(s)

### ESCAPE COOK : MES DESSERTS EXPRESS

Coulant au chocolat à la fleur de sel de Noirmoutier; Croissant de lune à la noisette; Verrine à la mangue, mousse au citron vert

**SAMEDI 28 AOUT 14:00 A 16:00**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s) + 3 verrine(s)

## SOIREE METS ET VINS

### SOIREE EN ACCORDS METS ET VINS (cours de cuisine + dîner sur place) : BELLE SAISON

Gaspacho d'été; Rougail d'agneau aux aubergines, sauce au chèvre; Mousse citron et fraises

**JEUDI 26 AOUT 18:30 A 21:30**

## ADULTE/ENFANT

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : GOURMANDISES

Moelleux aux framboises, coeur chocolat blanc; Chouquettes aux grains de sucre; Langues de chat au chocolat

**SAMEDI 03 JUILLET 10:00 A 12:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : MON MENU DU BOUT DES DOIGTS

Tulipe ricotta-tomates; Wraps au poulet; Mikado maison

**JEUDI 08 JUILLET 10:00 A 12:00**

**JEUDI 19 AOUT 14:00 A 16:00**

**SAMEDI 04 SEPTEMBRE 14:00 A 16:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : LE BRUNCH DE L'ETE

Nems de mozzarella, tomates et basilic; Tortilla pomme de terre chorizo; Smoothie aux fruits rouges

**DIMANCHE 18 JUILLET 10:00 A 12:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : LES MACARONS D'ETE

Macarons à la framboise; Macarons au chocolat

**JEUDI 22 JUILLET 10:00 A 12:00**

**SAMEDI 21 AOUT 10:00 A 12:00**

Prévoir : 1 plateau(x)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : LE CHOCOLAT AU MENU

Brick de chèvre au miel et chocolat; Saumon sauce au chocolat blanc; Kinder country maison

**SAMEDI 31 JUILLET 14:00 A 16:00**

**LUNDI 23 AOUT 10:00 A 12:00**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) de grande(s) taille(s) + 2 boîte(s) hermétique(s)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : LE MENU DU MOIS

Gaspacho de melon; Brochette de volaille, sauce yaourt-gingembre; Ile flottante sur coulis de fruits rouges

**SAMEDI 07 AOUT 10:00 A 12:00**

**SAMEDI 28 AOUT 10:00 A 12:00**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) de 500ml+ 3 boîte(s) hermétique(s) + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

### ADULTE/ENFANT (une inscription par binôme) : LA PATE A CHOUX

Gougères (Pâte à choux au fromage); Eclairs au chocolat

**SAMEDI 11 SEPTEMBRE 10:00 A 12:00**

Prévoir : 1 boîte(s) hermétique(s) + 1 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)

## ENFANT (6-12ANS)

### ENFANT : ON PIQUE-NIQUE !

Muffins à l'italienne (tomates confites et mozzarella); Tartelette à la mangue et à la crème pâtissière

**MARDI 13 JUILLET 14:00 A 16:00**

Prévoir : 2 boîte(s) hermétique(s) grande(s)

### ENFANT : LE MENU DE L'ETE

Taboulé; Brochettes de crevettes; Clafoutis aux abricots

**JEUDI 29 JUILLET 10:00 A 12:00**

Prévoir : 3 boîte(s) hermétique(s) + 1 petit plat à gratin

### ENFANT : LES CONFISERIES

Mousse au toberone; Crumble aux fruits de saison; Brochettes de Chamallows en habit de chocolat

**MERCREDI 25 AOUT 14:00 A 16:00**

Prévoir : 2 ramequin(s) + 1 petit plat à gratin + 2 boîte(s) hermétique(s) moyenne(s)