

# PROGRAMMATION CERCLES CULINAIRES 2012

## 55€/atelier

2

### Atelier N°10 : Cuisine allégée

Tarte fine poivrons, roquette et vinaigrette sans huile.

Filet de bar cuisson sans matière grasse basse température, écume de fumet de poisson.

Wok de légumes parfum de citronnelle et sauce soja.



**Date : mercredi 04 janvier 2012**

### Atelier N°11 : Les St Jacques

Noix de St Jacques juste poêlées, caramel d'orange, lentilles vertes du Puy.

Tartare de St Jacques, crème de mozzarella de bufflonne, Coquilles à l'étouffée, fondue de poireaux.



**Date : mercredi 18 janvier 2012**

### Atelier N°12 : Autour des soupes

Soupe de potiron, jambon croustillant.

Soupe marocaine : Harira.

Soupe de carottes et coriandre,

Tartine de mimolette et crème fouettée au cumin.

Gratinée à l'oignon.



**Date : Mercredi 25 janvier 2012**

## *Atelier N°13 : Les sauces de base*

Sauce Hollandaise  
Sauce Béarnaise  
Sauce Bordelaise  
Le fumet de poisson  
Sauce Américaine  
Pesto  
Les Sauces Emulsionnées Froides  
Sauces de Base et dérivés



Date : **mercredi 01 février 2012**

## *Atelier N°14 : Papilles et papillotes*

Feuilleté langoustines, duxelle de champignons, crème de petits pois.  
Papillote transparente de lotte, jus de langoustine mélange de légumes oubliés.



Date : **mercredi 15 février 2012**

## *Atelier N°15 : Le tour des régions fromage*

L'aligot, la truffade, la quiche  
Lorraine traditionnelle, les tartes au fromage (brie, roquefort...), le soufflé au maroilles.



Date : **mercredi 21 mars 2012**

## *Atelier N°16 : Saveurs d'ailleurs*

Dos de cabillaud en croûte d'amandes.  
Filet d'agneau en papillote, Frisson de  
romarin.  
Caponata sicilienne.



Date : **mercredi 28 mars 2012**

## *Atelier N°17: Facile et rapide*

Carpaccio d'aubergines confites au basilic et  
jambon de Bayonne.  
Brochette d'agneau à l'orientale, purée de  
carottes cumin.



Dates : **mercredi 04 avril 2012**