

Alimentation e Bons plans ;)



Tenté par des cours de cuisine ?

Apprendre à réaliser de *bons petits plats* en suivant les *conseils de professionnels* est à la portée de tous... à condition de connaître les *bonnes adresses*.

Pour certains, il s'agit d'un don, d'une faculté innée. Pour d'autres, d'une activité qui demande beaucoup de concentration et de travail. Eh oui, malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux devant l'art culinaire ! Pas étonnant que les cours de cuisine

existent et attirent aujourd'hui de plus en plus de personnes. À la recherche d'une recette exotique, traditionnelle ou délicieusement sucrée, il y en a véritablement pour tous les goûts. Certes, mais à condition d'y mettre le prix. En faisant appel à un chef lambda, la moyenne des tarifs se situe entre

60 et 90 € le cours de 1 à 3h. En revanche, il faut compter entre 110 et 150 € la demi-journée pour un cours au Ritz, à l'école de cuisine Alain Ducasse ou à l'école Lenôtre sur les Champs-Élysées. Heureusement, il est possible de trouver des bons plans et des offres promotionnelles tout au long de l'année.

■ Que trouve-t-on ?

Une petite dizaine de passionnés réunis autour d'un plan de travail

Des cours épatants ! ;)



L'ATELIER DES CHEFS

Pendant 2h, les parents ont l'occasion d'apprendre des recettes qui conviennent

aux petits comme aux grands ! Et pour 72 €, ce n'est pas 1, ni 2 ni 3 mais 4 plats que vous allez pouvoir apprendre à réaliser. Au menu par exemple : - pour maman, dos de cabillaud rôti, mousseline de potiron et écume de gingembre ; pour bébé, quenelle de cabillaud,

mousseline de potiron. - Pour maman, saltimbocca de veau au basilic, polenta crémeuse aux olives ; pour bébé, parmentier de veau à la tapenade tomate, polenta crémeuse.

L'idée étant de partager des repas similaires avec son enfant.

Cours de 2h le mercredi après-midi au 4^{ème} étage du Printemps Nation.

Dates des cours disponibles sur le site Internet.

www.atelierdeschefs.fr

72 € les
4 plats

COOK&GO



Difficile de trouver moins cher en termes de cours de cuisine ! Pour 39 €, vous réalisez un menu avec entrée, plat, dessert pour 3 personnes pendant 1h environ. Si vous recevez plus de monde, il faut compter 10 € par invité supplémentaire. Comment ça marche ? Rendez-vous sur le site Cook&Go, réservez la formule de votre choix (ici «J'invite à dîner»), choisissez vos recettes parmi les 12 recettes du mois, le lieu

39 € le
menu pour 3

(entre Paris IX^{ème}, Paris XV^{ème} et Lyon), et enfin la date souhaitée ! Sur place, le chef vous

accueille, vous donne quelques conseils, vous fournit ustensiles et ingrédients nécessaires, et vous guide tout au long de la recette. Menu intégral que vous ramenez à la maison pour vos invités.

www.cook-and-go.com



TARIFS DÉGRESSIFS

Cours de cuisine, de pâtisserie, d'œnologie... difficile de ne pas trouver son bonheur au cœur de l'Atelier des Sens, d'autant que les tarifs restent abordables. 34 € pour le cours de 1h, 65 € pour celui de 2h et des tarifs dégressifs pour les abonnés. Laissez-vous également tenter par les packs cadeaux

associant des cours et des cadeaux comme une bougie au subtil parfum de cognac par exemple.

34 €
l'heure

N'hésitez pas à consulter le calendrier des cours, accessible sur le site.

Réservation au
01.40.21.08.50

www.atelier-des-sens.com

AUBERGE LA FONTAINE

L'Auberge de la Fontaine propose une offre «week-end passion gourmande» à 295 € pour 2 personnes (hors boissons), soit une économie de près de 100 € sur les tarifs proposés à la carte. Vous bénéficiez de 1 nuit pour 2 personnes dans une suite, 2 diners gastronomiques, 2 petits déjeuners et 1 cours de cuisine pour 2 personnes



295 €
pour 2

(pendant 4h environ) !

Place de la fontaine
84210 Venasque
Tél. : 04.90.66.02.96

www.auberge-lafontaine.com

écoutant les conseils d'un chef dans une ambiance conviviale... tel est le principe des cours de cuisine. Quant à la dégustation, elle peut soit se dérouler sur place (la ou les précieuses recettes rangées bien au chaud dans le

sac à main ou la sacoche), soit à la maison, chaque élève empaquetant ainsi son trésor culinaire afin d'en faire profiter ses convives. Cette seconde solution est idéale pour toutes celles et ceux qui craignent de

tout gâcher en ratant la cuisson du plat principal lorsqu'ils reçoivent des amis à dîner.

Question horaires, les choses ont bien changé depuis les premiers pas de ce type de cours. Désormais, ils ne

●●●●●●●●▶ Bons plans multimédias :)

APPLICATION APPLE



Les heureux propriétaires d'un iPhone ou iPod Touch peuvent bénéficier

décembre dernier par l'éditeur français Unowhy, iDélices est rapidement devenue l'une des applications payantes les plus téléchargées depuis la rubrique «Style de vie» de l'Apple Store. Au menu : 120 idées recettes ! Choisissez le menu idéal, cochez la liste d'ingrédients qui s'ajuste en fonction du nombre d'invités, écoutez les conseils avisés en matière de vins puis faites vos courses en suivant le guide.

**1,59 €
au lieu
de 2,99 €**

des services d'iDélices pour le prix tout à fait abordable de 1,59 €, une offre lancée cet été et finalement prolongée ! Lancée en

www.store.apple.com/fr

NINTENDO DS

Avec «Leçons de cuisine ; Qu'allons-nous manger aujourd'hui ?», choisissez ce que vous voulez cuisiner en fonction du temps de préparation, du nombre de calories, du mode de cuisson...

Lors de son lancement l'an dernier, ce jeu accessible sur Nintendo DS était proposé au prix de 30 €. Aujourd'hui, vous pouvez le trouver sur Amazon.fr à 25 € avec livraison gratuite ! Une fois dans votre cuisine, laissez le chef vous expliquer la recette étape par étape, et demandez-lui de répéter les



25 €

explications ou de passer à l'étape suivante à voix haute en gardant les mains libres pour la préparation. Il est même possible d'ajouter vos commentaires pour apporter votre touche personnelle à la recette !

www.amazon.fr

se déroulent plus uniquement en journée et le samedi mais de plus en plus en nocturne (jusqu'à 21h à peu près) afin que tous les salariés qui finissent classiquement leur journée vers 18h puissent en profiter aussi ! Enfin, si comme nous l'avons déjà dit, les prix

varient en fonction de la renommée du chef mais également en fonction du contenu et du temps passé en cuisine, il faut savoir que certains ateliers culinaires proposent des cartes d'abonnement au tarif avantageux. À l'Atelier des Sens, il est par exemple

possible d'assister à 5h de cours, offre valable 1 an à compter de la date d'achat, pour 140 €. Même si cet abonnement est nominatif, rien n'empêche de réserver jusqu'à 2 places par cours pour le partager avec la personne de son choix.

Sauter le pas

Pourquoi ne pas s'essayer à l'art culinaire en vous basant sur les astuces et conseils d'un livre de recettes ? La marque Kookit propose une offre promotionnelle permanente comprenant un lot de 6 verrines 22 cl signé Durobor au prix de 22,43 € au lieu de 31,10 € soit 11% d'économie ! En prime, le livre «Verrines salées et sucrées» vous est offert. L'occasion de se lancer dans la confection de carpaccio de saumon, gaspacho, tatziki, mousse de fruits, sorbet acidulé...

www.kookit.com

**22,43 € le lot de
6 verrines avec
1 livre offert**



■ Un éventail de thématiques

En cette période hivernale, le foie gras, la truffe et les macarons ont logiquement la cote. Attention, comme il s'agit de grands classiques qui coûtent cher, les cours autour de ces produits de fête ne sont pas donnés et il est rare de trouver des bons plans les concernant. Pourquoi ne pas se tourner alors vers d'autres thématiques ? Entre les recettes du monde, la découverte de la cuisine moléculaire, les ateliers bio et végétarien, il n'y a que l'embaras du choix !

Idée enterrement de vie de jeune fille

L'originalité de ce cours de cuisine ? Il a lieu à votre domicile. Instant C s'occupe de tout et débarque chez vous avec des ingrédients achetés le jour même et les ustensiles nécessaires à la préparation des plats. Les cours classiques, dédiés à des recettes d'ailleurs (mezze libanais, tajines marocains, douceurs italiennes...), restent dans la norme actuelle avec un coût affiché de 95 € pour 1 personne pour la formule



A partir de 50 € par personne

express pour 2 personnes, 165 € pour 1h30 Asie. 3 personnes... Le bon plan concerne surtout les cours «enterrement de vie de jeune fille». Une idée originale à

50 € par personne pour un cours de cuisine de 1h30, à 75 € par personne si vous choisissez la formule Instant Évasion qui comprend un cours de cuisine de 2h et une initiation à la danse orientale de 30 mn ou encore à 80 € par personne pour un cours de cuisine de 2h et un modelage de 15 mn réalisé par la société Premier Sens (www.premiersens.fr).
35, rue de Saint-Quentin
94130 Nogent-sur-Marne
Tél. : 01.49.74.01.15

www.instantc.fr

Et pour toutes celles et ceux qui travaillent sur Paris et qui aimeraient profiter de leur pause déjeuner pour s'adonner à leur passion, sachez qu'il existe des formules déjeuners permettant de préparer la recette et de la manger sur place en guise de repas. Pour poursuivre dans cette voie de l'originalité, découvrez les cours pour les parents qui désirent préparer de bons petits plats à leurs bambins, des ateliers destinés aux enfants (à moitié prix, bien entendu), aux célibataires (pourquoi ne pas en profiter pour faire des rencontres agréables !) et aux futures épouses qui enterrent leur vie de jeune fille ! Les bons plans fourmillent dans ces thématiques bien particulières.



Si vous habitez le Sud, sachez que certains chefs, sur Toulouse notamment, proposent des cours de cuisine le matin avec un passage obligé par le marché. Le but étant d'en savoir un peu plus sur les légumes de saison et surtout d'obtenir des conseils utiles avant de se lancer dans l'achat compulsif. Ces cours avoisinent les 100 € mais peuvent vous permettre de bien choisir les produits frais à l'avenir sur les étals, donc de gagner du temps et surtout de gagner en saveur.

■ À la découverte du terroir

Pourquoi ne pas profiter d'un séjour pour apprendre les trucs et astuces de la cuisine

locale ? Les offres dans ce domaine se déroulent essentiellement dans la partie sud de l'Hexagone et notamment en Provence. Vous pouvez dénicher des week-ends abordables avec dégustation de cuisine gastronomique locale, découverte des environs et apprentissage de plats régionaux en présence de chefs passionnés. Les offres promotionnelles permettent d'économiser généralement entre 100 et 200 € sur le prix d'un séjour classique.

C'est au cours de ces voyages gourmands que vous allez également partir à la découverte des vins de la région avec des parcours et dégustations œnologiques. D'autre part, n'hésitez pas à vous rendre dans les différents salons et manifestations liés à l'art culinaire proches de chez vous : ils laissent souvent beaucoup de place aux dégustations et aux conseils en matière de préparations de bons petits mets. Des conseils gratuits que vous pouvez réutiliser autant que bon vous semble à domicile.