

Cours de cuisine *Les défis au quotidien***

50 ans et plus

Cours de cuisine d'une durée de 30 heures (10 rencontres x 3 heures)

Horaire : Lundi après-midi au Centre du Nouvel-Horizon de 13h00 à 16h00

Veuillez noter que les recettes et les thématiques de chaque cours varient selon les saisons, les rabais et les demandes spécifiques des participants selon les besoins et les intérêts de chacun

** **Sujet à changement**

Brève description du contenu des cours
<p style="text-align: center;">ACCUEIL & INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none">Présentation de l'enseignante (nom et courriel)Présentation du cours et de son fonctionnement : Présences, retards, pause, horaire, tempêtes, méthode d'enseignement, questions, attentes, etc.Remise et présentation des manuels de coursInscription et paiement directement à l'enseignante le 1^{er} jour du cours<ul style="list-style-type: none">Avoir en sa possession son certificat de naissance et une pièce d'identité avec photo (permis de conduire, carte d'assurance maladie)Signature de documents relatifs au dossier administratif
<p style="text-align: center;">1^{er} cours : Oser, c'est la clé</p> <ul style="list-style-type: none">Dans ce premier cours, nous prendrons le temps d'analyser les produits courants que nous retrouvons généralement dans notre garde-manger et notre réfrigérateur pour comprendre comment les exploiter au maximum;Quels sont les outils et l'équipement de base que je devrais avoir minimalement dans ma cuisine et des informations sur les particularités de ces derniers;Démonstrations et réalisation d'une recette pour se familiariser avec les notions vues précédemment
<p style="text-align: center;">2^{ème} cours : Visite à l'épicerie</p> <ul style="list-style-type: none">L'épicerie, sanctuaire de l'alimentation. Comment s'y retrouver devant les choix qui nous sont offerts? La lecture d'étiquettes, le prix au gramme, les marques maison, les raccourcis judicieux...Le Dollarama, des trésors insoupçonnés!Les participants doivent emporter une collation ou un lunch pour l'avant-midi et retrouveront l'enseignante au Métro Henri-Bourassa pour une visite qui saura répondre à un ensemble de questions;Planification du menu en groupe pour la semaine suivante.
<p style="text-align: center;">3^{ème} cours : Retour sur la visite et réalisation de recettes</p> <ul style="list-style-type: none">À la suite de la visite, l'enseignante présentera les ingrédients des recettes planifiées la semaine précédente;Réalisation des plats par les équipes, dégustation et commentaires sur les bons coups.
<p style="text-align: center;">4^{ème} cours : Substitution</p> <ul style="list-style-type: none">Comment réaliser des recettes si je ne possède pas tel ou tel ingrédient? Cette question revient souvent et ce cours portera sur des notions de substitution ou de complément lorsqu'il nous manque des éléments.
<p style="text-align: center;">5^{ème} cours : « J'ai mes classiques, mais... »</p> <ul style="list-style-type: none">Il y a toujours une façon d'améliorer ou de transformer une recette à partir de ce qu'on maîtrise déjà. Dans ce cours, nous aurons défini quels sont nos classiques, nos forces et nos faiblesses et nous construirons un repas autour de ce thème.
<p style="text-align: center;">6^{ème} cours : « J'ai toujours voulu savoir... »</p> <ul style="list-style-type: none">Questions, interrogations, cette semaine nous explorerons ensemble des techniques ou des ingrédients que le groupe souhaite découvrir ensemble.Idées de thèmes : Les pâtes (pizza, tarte, pâtes fraîches), technique de cuisson des viandes et les sauces, les desserts, les coupes de viande, etc.
<p style="text-align: center;">7^{ème} cours : La motivation</p> <ul style="list-style-type: none">Un des défis en cuisine est souvent la motivation du renouvellement ou le temps que nous avons pour cuisiner un repas savoureux et équilibré.Dans l'idée 5/15 (5 minutes de préparation, 15 de cuisson), nous verrons l'importance des bases à avoir en tout temps dans notre réserve et des idées repas faciles et rapides.
<p style="text-align: center;">8^{ème} cours : Soupe repas</p> <ul style="list-style-type: none">La soupe-repas est la reine du <i>touski</i> et des saisons. Un potage peut cacher des trésors...Ce cours vise à utiliser nos restants sous le thème de l'improvisation et de la créativité;Nous aborderons les protéines oubliées et délaissées qui se prêtent particulièrement bien à la réalisation de ce type de repas;Planification du cours #9.
<p style="text-align: center;">9^{ème} cours : Vous êtes les créateurs du cours</p> <ul style="list-style-type: none">Ce cours vise à développer votre autonomie et votre créativité. Il permet aussi de revenir sur des notions que vous souhaiteriez approfondir ou découvrir.
<p style="text-align: center;">10^{ème} cours : Chef d'œuvre de fin d'études</p> <ul style="list-style-type: none">Réalisation du repas et remise des diplômes.