

Cours de cuisine pour retraités

50 ans et plus

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

Horaire : Mardi au Centre Nouvel-Horizon, de 12h45 à 15h45

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

Brève description du contenu des cours

ACCUEIL & INSCRIPTION

- 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 cours
- Inscription et paiement directement à l'enseignante le 1^{er} jour du cours
 - 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.
- Réalisation des premières recettes et appropriation des aires de travail.

La Grèce

- Différenciation des herbes, épices et aromates. Exploration du régime dit méditerranéen et ses bienfaits sur la santé ;
- Techniques de coupe, outillages et équipements;
- Dégustation et appréciations des recettes.

Italie

- Identification des types de pâtes (pizza, pâtes, pains) et leur différente réalisation;
- La simplicité et la fraîcheur des ingrédients : les clés du succès de l'Italie.

Thaïe

- Amalgame de saveurs, produits exotiques et saveurs sont au rendez-vous!
- Découverte des différentes boutiques asiatiques de la région de Québec, les bonnes adresses pour explorer cet univers unique;
- Techniques de cuisson de cette région du monde.

Maghreb et Afrique

- Couscous, agneaux, cumin, cannelle... Tajine vous dites?
- Cuisine familiale et réconfortante, d'une simplicité désarmante.

Cuisine Nordique

- La cuisine boréale prend de plus en plus d'ampleur dans les restaurants et nos cuisines. Découvrez l'apport de nos plantes dans nos recettes au quotidien ;
- Type de saumures sèches, humides, salaison pour la conservation ancestrale ;
- Découvertes du terroir et innovations culinaires des dernières années.

Cuisine Latine

- Un mélange festif des cultures hispaniques à travers le monde : Espagne, Mexique, Chili...
- Découvertes des légumineuses et céréales inusitées ;

Cuisine Indienne

- Découverte de mélanges extraordinaires d'épices et de saveurs suaves ;
- Continent de choix pour aborder des recettes végétariennes savoureuses, l'Inde a un patrimoine culinaire aussi riche que le nombre de ses habitants!
- Cury? Cari? Curry? Yes my dear!

Amérique du Nord

- L'Amérique du Nord est vaste! De la Nouvelle-Orléans en passant par la côte-est, jusqu'aux Îles-de-la-Madeleine, il est agréable d'explorer les richesses de notre patrimoine culinaire éclaté!
- Décision des régions ciblées en groupe quelques semaines à l'avance.

Vous décidez de la destination!

- Ce cours permet d'explorer une destination OU des destinations que nous n'avons pas abordé à ce jour. Il peut aussi s'agir d'une sortie de groupe dans des épiceries spécialisées, du Grand Marché, etc.
- Il peut aussi s'agir de perfectionnement de certaines techniques vues en classe (cuisson de riz, fabrication de pâtes, montages spécifiques (dumplings, samosas, etc.)

Chef d'œuvre de fin d'étude

- Réalisation d'un repas selon les recettes décidées ou la thématique de fin ;
- Remise des diplômes et retour sur la session.

Bon appétit les Chefs!