



Cuisine - Le légume "star" de l'assiette

Description

Les légumes reviennent avec bonheur sur le devant de la scène pour créer d'infinies combinaisons de saveurs et de textures différentes.

Dans ce cours vous apprenez à cuisiner le légume sous toutes ses formes, mais surtout à le mettre en valeur d'une manière originale et inédite. Excellents pour la santé, les végétaux ont une place primordiale dans l'équilibre de notre assiette. Viande, poisson, féculents ou céréales créeront l'harmonie et la cohérence dans les plats. Vous découvrez tout le potentiel des légumes dans la cuisine et comment les sublimer pour qu'ils soient source de gourmandise et de bien-être.

Contenu

- Choix des produits
- Modes de préparation et techniques de travail
- Préparation active des recettes
- Dressage et dégustation

Groupe cible

Adultes

Objectifs

- Savoir choisir les légumes de saison disponibles sur nos marchés
- Découvrir les avantages et les qualités nutritionnelles des légumes de saison
- Apprendre à varier les goûts et textures grâce à des ingrédients et des techniques de préparation inédites.
- Acquérir une manière différente de cuisiner en privilégiant les végétaux et en leur apportant la première place dans l'assiette

Méthodologie/Didactique

Explications théoriques, démonstration pratique, échanges à la fin de chaque leçon, dressage et dégustation.

Informations supplémentaires

Apporter :

- un tablier
- une ou deux boîtes de conservation
- de quoi prendre des notes

Date

sur demande / D_79888

Durée

Total 3.00 période(s)

Ecolage

CHF 89.00

Ecole-club Migros
Genève-Prince
Rue du Prince 5
1204 Genève

Tel. +41 58 568 80 00
ecoleclub.rive@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Cuisine - Le légume "star" de l'assiette

Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève-Prince (en cours de planification)

**Ecole-club Migros
Genève-Prince**
Rue du Prince 5
1204 Genève

Tel. +41 58 568 80 00
ecoleclub.rive@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

