



Cuisine : Je ne sais pas quoi cuisiner !



Cours garanti

Description

"Je n'ai pas d'idées, je ne sais plus quoi cuisiner, c'est toujours la même chose, ça m'ennuie..."
Comment trouver l'inspiration dans la cuisine du quotidien ?
Ce cours vise à se reconnecter avec la créativité et à réveiller l'inspiration. La créativité passe souvent par des contraintes, c'est pourquoi des thèmes ludiques, des consignes amusantes, seront mises en place pour apprendre à improviser en cuisine.
Ce cours est un moment convivial afin de se décomplexer, d'oser de nouvelles associations gustatives, de développer le vocabulaire culinaire en explorant d'autres cuisines. La cuisine peut devenir une petite fête qu'on mange seule, en famille ou entre amis.
Retrouver le goût de cuisiner et découvrir qu'il y a mille manières de préparer des repas sains, gourmands et variés. Vous apprenez des astuces pratiques pour avoir toujours sous la main des ingrédients indispensables pour une cuisine créative et simple.

Contenu

- Se présenter pour connaître son "type" de gourmand (salé, sucré, etc)
- Définir des intérêts communs pour optimiser au mieux le cours selon les besoins de chacun
- Echanges de savoir-faires entre participants et avec la formatrice
- Utilisation d'outils tels les "cartes d'inspiration"
- Créer sa petite "bible" des basiques et des règles d'or
- Se mettre au défi dans des improvisations plus au moins rapides, autour de thèmes, d'aliments, d'outils
- Cuisiner en groupe ou en solo
- Dégustation et débriefing
- Rangement en commun.

Prérequis

Avoir des bases de cuisine.

Groupe cible

Gourmandes et gourmands en quête d'inspiration et de renouvellement en cuisine.

Objectifs

- Se décomplexer en cuisine, oser, prendre confiance en soi
- Trouver l'inspiration dans la cuisine au quotidien
- Retrouver le plaisir de cuisiner, faire les courses, composer des menus
- Apprendre à être créatif
- Apprendre à improviser
- Elargir son vocabulaire et son savoir-faire
- Apprendre à optimiser les achats, anticiper, s'organiser, mieux rentabiliser la matière première
- Développer et améliorer la logistique autour des repas

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisine : Je ne sais pas quoi cuisiner !



Cours garanti

- Découvrir des bases à avoir dans son frigo, ses placards, son congélateur
- Cuisiner sain et gourmand, rapide si nécessaire
- Développer sa capacité d'adaptation.

Méthodologie/Didactique

- Créer un climat de confiance pour que les participants participent en groupe à des improvisations autour des menus
- Dialogues et échanges pour co-construire les leçons suivantes
- Apport théorique.

Date 06.02.2020 - 27.05.2020 / E_1331066

Horaire 18:00 - 22:00 h

Jours Me;Je

Durée 3 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 432.00

Lieu du cours Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	06.02.2020	18:00 - 22:00
	2 Je	13.02.2020	18:00 - 22:00
	3 Me	27.05.2020	18:00 - 22:00

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS