

## I. Planning

Tuesday October 18 <sup>th</sup>	9.30 am to 12.30 pm	Atelier Gratins
Tuesday October 25 <sup>th</sup>	9.30 am to 12.30 pm	Atelier Cuisine au Vin
Thursday October 27 <sup>th</sup>	1.30 pm to 4.30 pm	<i>Programme en préparation</i>
Friday October 28 <sup>th</sup>	9.30 am to 12.30 pm	<i>Programme en préparation</i>
Monday October 31 <sup>st</sup>	9.30 am to 12.30 pm	Atelier Crème Fraîche

See the details of each module in the program below.

## II. Program

### Mardi 18 Octobre de 9h30 à 12h30 : Atelier Gratins

#### Les recettes :

- Lasagnes classiques
- Gratin de poisson blanc
- Gratin de chou-fleur
- Petite crème pâtissière pour dessert de fruits cuits ou frais

#### Les savoir-faire :

Cuire un roux ;  
La sauce blanche ;  
Cuisson de la farine et de la maïzena ;

### Mardi 25 Octobre 9h30 à 12h30 : Atelier Cuisine au Vin

#### Les recettes :

- Les entrées de légumes cuits (asperges, betteraves, poireaux)
- Bœuf bourguignon
- Confiture d'oignons
- Desserts de fruits (mousse de mangues, ananas au sirop vanillé, poires au vin)

#### Les savoir-faire :

La vinaigrette et ses variantes  
Choix d'un vin en cuisine ;  
Les viandes mijotées ;

### Lundi 31 Octobre de 9h30 à 12h30 : Atelier Crème Fraîche

#### Les recettes :

- Pommes cuites au miel et crème fouettée ;
- Pana Cotta nature et aux fruits ;
- Glace sans sorbetière ;
- Crème mascarpone vanillée sur sablé breton ;

#### Les savoir-faire :

Choisir une crème fraîche ;  
Fouetter la crème fraîche ;  
Battre des blancs en neige ;

## Autres ateliers possibles pour Octobre:

### Jeudi 27 Octobre de 13h30 à 16h30 : Atelier Pâtisserie à choisir parmi les suivants

#### Les gâteaux de goûter :

- Brownie traditionnel ;
- Gâteau au yaourt ;
- Gâteau à la banane

#### Les savoir-faire :

Choisir un chocolat ;  
Choisir un yaourt nature ;  
Travailler une pâte ;

#### Les gâteaux dessert :

- Quatre-quart caramélisé aux poires ;
- Biscuit roulé à la confiture ;
- Gâteau chocolat-amandes ;

#### Les savoir-faire :

Choisir un chocolat ;  
Battre des blancs en neige;  
Incorporer des blancs en neige

#### Les petits gâteaux:

- Financiers ;
- Cookies aux pépites de chocolat ;
- Sablés bretons ;

#### Les savoir-faire :

Utiliser un emporte-pièce;  
Choisir un beurre;

#### La pâte à choux :

- Petits choux au sucre ou caramélisés;
- Profiteroles au chocolat;
- Gougère au fromage ;

#### Les savoir-faire :

Faire un caramel;  
Choisir un chocolat ;  
Choisir le fromage râpé;

#### Les muffins:

- Muffins aux fruits rouges;
- Muffins au chocolat;
- Muffins céréales et fruits secs ;

#### Les savoir-faire :

Choisir sucre blanc / sucre blond  
Surveiller une cuisson;

### Vendredi 28 Octobre de 9h30 à 12h30 : Atelier Cuisine française à choisir parmi les suivants

#### Autour d'un filet de porc :

- Entrées avec sauce mayonnaise (Mousse de thon, œufs mimosa)
- Filet de porc braisé
- Ratatouille provençale
- Crème brûlée à la vanille

#### Les savoir-faire :

La mayonnaise et ses variantes  
Les viandes et légumes mijotés ;

#### Autour d'un poisson blanc :

- Entrées avec sauce mayonnaise (Mousse de thon, œufs mimosa)
- Poisson blanc ou raie sauce hollandaise
- Purée mousse de haricots verts ;
- Crumble de fruits ;

#### Les savoir-faire :

Monter une émulsion froide ;  
Monter une émulsion chaude ;  
Le court bouillon ;



## Les cours de cuisine avec the h.e.l.p.agency

### Notre Mission :

Former une employée de maison à la cuisine, d'inspiration française et asiatique, pour une mise en pratique immédiate au service d'une famille occidentale avec enfants.

### Objectifs proposés :

- Apprendre à réaliser des recettes de cuisine française, orientation : cuisine familiale quotidienne, niveau débutant (le nombre de recettes apprises dépend du nombre de modules suivis ; au minimum 3 recettes par module)
- Apprendre à réaliser des recettes de cuisine asiatique simples pouvant s'intégrer dans un menu occidental ;
- Connaître les grands principes d'hygiène en cuisine ;
- Savoir composer un menu occidental en sachant respecter quelques principes de base de l'équilibre alimentaire ;
- Initiation à la présentation et au dressage des plats ;

### Moyens :

- Cours de cuisine appliquée d'une durée de 3h00 par module ; le nombre de modules est laissé au libre choix de l'élève ; le contenu de chaque module est communiqué mensuellement dans un planning ; les cours ont lieu en anglais ;
- Chaque module enseigne les techniques de réalisation de 3 plats et leurs variantes ; chaque élève réalise entièrement chacune des recettes proposées ;
- Les ingrédients et le matériel sont mis à la disposition de chaque élève ;
- Des fiches recettes sont remises à chaque élève ; le cours se prolonge par la dégustation par l'élève du repas réalisé (compter 3h30 de présence minimum, parfois plus parce qu'on bavarde !);

### Les thèmes abordés dans chaque atelier :

Au cours de chaque atelier, les thèmes suivants sont abordés. Il faut prévoir plusieurs ateliers pour que la totalité du thème puisse être traitée :

- Les assaisonnements : utilisation des herbes aromatiques, des épices et des condiments, du sel, du poivre, des adjonctions de beurre d'huile ou de crème.
- L'équilibre alimentaire et la composition d'un menu. L'équilibre au sein d'un repas et sur une journée sont expliqués. Nous insistons notamment sur les corps gras (peu ou pas de cuisson au beurre, huiles polyinsaturées, olive surtout) et luttons contre les sucres et sels ajoutés (pas ou peu de conserve, pas de boisson sucrée, pas de préparation industrielle).
- L'hygiène en cuisine : le lavage des mains, le nettoyage des plans de travail et de l'évier, le nettoyage des torchons et éponges, séparer le sale du propre, la gestion des déchets.
- Le dressage des plats et assiettes.

**Autres programmes possibles :**

En fonction de la demande, nous pouvons également proposer les ateliers suivants :

- Atelier **Cuisine Thaïe** (niveau intermédiaire)
- Atelier **Cuisine vietnamienne** (niveau débutant)
- Atelier **Pâtisserie de Noël** (niveau avancé)
- Atelier **Gâteaux sans cuisson** (niveau avancé) [Tiramisu, Cheesecake, Charlottes]
- Atelier **tartes salées et aux fruits** (niveau avancé)
- Atelier **terrines et pâtés** (niveau avancé)

Cette liste n'est pas exhaustive. Nous essayons de répondre à vos besoins ; n'hésitez pas à nous interroger si vous recherchez d'autres savoirs culinaires. Nos talents sont vastes et variés cependant nous n'enseignons que ce que nous maîtrisons parfaitement !

**Tarifs :**

Taux horaire	35.00 SGD
<b>1 atelier de 3 heures</b>	<b>99.00 SGD</b>
Package 3 ateliers au choix (soit 9 heures de cours)*	270.00 SGD
Package 6 ateliers au choix (soit 18 heures de cours)**	500.00 SGD

*\*Pour l'achat d'un package 3 ateliers, la formation à la fabrication du pain est offerte.*

*\*\*Pour l'achat d'un package 6 ateliers, deux formations sont offertes : fabrication du pain (baguette française) et fabrication des yaourts (nature, vanille, fruits).*

A decorative orange banner with a wavy border containing the text 'Bon appétit !' in white, bold, sans-serif font.

**Bon appétit !**