



# BON CADEAU

Offrez des cours de cuisine ! Possibilité de réaliser sur simple demande des cartes cadeaux pour une ou plusieurs prestations.

Vous avez un projet d'animation ? Vous souhaitez louer ce lieu pour des activités autour de la cuisine ? Nous sommes à votre écoute !



15H00  
18H00

DURÉE  
3H

30€  
/PERS

## LUNDI 16 DÉCEMBRE

« Atelier Je prépare Noël »

Vous réaliserez encadrés par une cheffe de cuisine le menu suivant pour 2 personnes :

- VERRINES DE NOËL SALÉES :
- CRÈME BRÛLÉE AU FOIE GRAS
- LAIT DE POULE À LA TRUFFE
- RISOTTO AUX NOIX DE ST JACQUES
- SUCRÉES :
- VERRINE MONT BLANC FAÇON A.DUCASSE
- CLÉMENTINE GIVRÉE

Animation limitée à 12 personnes

## SAMEDI 21 DÉCEMBRE

ATELIER PARENTS/ENFANTS

« Atelier je prépare Noël »

Vous réaliserez encadrés par un chef de cuisine le menu suivant pour 2 personnes :

- LA BÛCHE DE NOËL

Animation limitée à 12 personnes

9H30  
12H30

DURÉE  
3H

25€  
/BINOME



## CONTACT & RÉSERVATION

Pour toutes suggestions, demandes de renseignements et réservations, contactez le responsable de la cuisine pédagogique :

**Chantal Taurand**  
[contact.lapetitefourchette@gmail.com](mailto:contact.lapetitefourchette@gmail.com)  
 Tél : 06 36 24 31 44 par SMS



PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPÉEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Création & Impression : Noix de Cocom, 46220 Prayssac, Lot (46) - [www.noixdecocom.fr](http://www.noixdecocom.fr)  
 Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.



# LES SAISONS CULINAIRES

SAISON #13

Au cœur du Lot, un lieu unique, une vaste cuisine pédagogique avec son potager. Moderne, lumineuse, équipée, elle accueille, de nombreux publics pour déguster, cuisiner, apprendre et partager. Tout au long de l'année, venez découvrir nos animations et ateliers. Pour petits et grands, pour le bonheur de tous, chaque saison, la municipalité Cœur de Causse vous proposera sa saison culinaire.



La cuisine pédagogique « La Petite Fourchette » c'est :

- ◆ Des thèmes culinaires variés autour des produits régionaux, de saison et du monde
- ◆ Des marchandises de qualité fournies pour la réalisation de vos mets
- ◆ Des chefs pour apprendre
- ◆ Des fiches techniques pour reproduire chez vous
- ◆ Votre production emportée
- ◆ La possibilité de formations créées sur mesure

Pour chaque atelier, vous serez encadrés par un chef de cuisine spécialisé selon le thème de la démonstration et repartirez avec votre production ainsi qu'avec des recettes faciles à reproduire chez vous. Pensez à venir avec vos boîtes pour repartir avec vos préparations !

## LUNDI 16 SEPTEMBRE

MON APRÈS MIDI GOURMAND  
 « Les macarons »

Vous réaliserez encadré par une cheffe de cuisine :

- LES MACARONS À LA MERINGUE ITALIENNE
- GANACHE : CHOCOLAT
- FRUIT

Animation limitée à 12 personnes

15H00  
18H00

DURÉE  
3H

25€  
/PERS





## LUNDI 30 SEPTEMBRE

JE FAIS MES PÂTES FRAÎCHES

« *Tagliatelles de couleur* »

Vous réaliserez encadré par une cheffe de cuisine :

**TAGLIATELLES À :**  
- L'ENCRE DE SÈCHE ET FRUITS DE MER  
- À LA TOMATE ET PETITS LÉGUMES

Animation limitée à 12 personnes

15H00  
18H00

DURÉE  
3H

25€  
/PERS

## SAMEDI 9 NOVEMBRE

ATELIER PARENTS/ENFANTS

« *C'est meilleur quand c'est moi qui le fait* »

Vous réaliserez encadrés par une cheffe de cuisine :

- NUGGETS  
- POTATOS

Animation limitée à 12 personnes

9H30  
12H30

DURÉE  
3H

25€  
/BINOMES



## SAMEDI 5 OCTOBRE

LES BONNES TABLES DU LOT

Vous réaliserez une assiette gourmande encadrés par un chef des bonnes tables du Lot, un menu pour 2 personnes

**CHEFFE DE CUISINE : JULIE ALLIET  
DU RESTAURANT LOU BOURDIÉ**

Animation limitée à 12 personnes

9H00  
12H00

DURÉE  
3H

40€  
/PERS



## LUNDI 18 NOVEMBRE

MON APRÈS MIDI GOURMAND

« *Je découvre la Guadeloupe* »

Vous réaliserez encadrés par un chef de cuisine :

- SA CUISINE ET SES ÉPICES  
- FILET DE POULET BOUCANÉ SAUCE CHIEN  
- ET SES DOMBRÉS SAUCE TOMATE

Animation limitée à 12 personnes

15H00  
18H00

DURÉE  
3H

30€  
/PERS



## LUNDI 7 OCTOBRE 2024

« *Je cuisine zéro déchet* »

Vous réaliserez encadrés par une cheffe de cuisine le menu suivant pour 2 personnes

**PAS DE RESTE EN CUISINE  
JE GASPATOUILLE**

Animation limitée à 12 personnes

15H00  
18H00

DURÉE  
3H

25€  
/PERS

## LUNDI 2 DÉCEMBRE

« *Atelier Je prépare Noël* »

Vous réaliserez encadrés par une cheffe de cuisine le plat suivant pour 2 personnes :

- MILLE FEUILLE DE TARTARE DE SAUMON  
- BOUDIN BLANC AUX CHAMPIGNONS  
CARAMÉLISÉS

Animation limitée à 12 personnes

15H00  
18H00

DURÉE  
3H

30€  
/PERS

