

  
BOUTIQUE GOURMANDE  
**TERRE et MER**  
**COURS DE CUISINE**

**CONSTITUEZ VOTRE GROUPE de 2 à 4 personnes**

**Apprenez ou perfectionnez vos connaissances lors de cours pratiques avec la chef cuisinière Marie-Lucie Crépeau qui vous accueille chez elle dans sa cuisine autour d'un îlot convivial.**

**Cours offerts aux adultes ainsi qu'aux enfants de 5 ans et + accompagnés d'un de leur parent.**

**Coût : 80 \$ par personne (argent comptant seulement)**

**Durée : 3 heures (incluant dégustation)**

**Quand : En journée ou en soirée**

**Choisissez la date et l'heure qui vous conviennent lors de la réservation en téléphonant au 418-265-2690**

**Lieu : 806, rue de Montreuil**

**Lévis (secteur de St-Nicolas), (Qc), G7A 4W4**

**LISTE DES COURS DE CUISINE OFFERTS :**

**TOUT TOFU**

Depuis plusieurs décennies, le tofu fait partie de mon alimentation et j'ai développé une panoplie de recettes que vous découvrirez et ferez avec moi dans un repas que nous dégusterons ensemble et où le tofu est roi. TOUT TOFU, c'est cuisiner ce produit de soja dans des bouchées apéritives, dans une entrée, dans un potage, dans un mets principal puis au dessert. Une occasion aussi de faire tomber des préjugés contre cet aliment d'apparence banale, à la texture particulière et au goût neutre, économique mais si riche en protéines végétales et qui, en l'appêtant adéquatement, révèle sa grande versatilité. Au fond, le tofu c'est un grand charmeur qui s'ignore.

**PÂTES FRAÎCHES**

Forte d'une expérience de plus de trente-cinq ans dans la réalisation de pâtes fraîches, la chef partage avec vous ses trucs pour bien réussir les vôtres.

Déroulement du cours-atelier :

- ✓ Réalisation de la pâte
- ✓ Familiarisation avec l'outillage nécessaire à la réalisation
- ✓ Préparation d'une farce
- ✓ Fabrication des ravioli, cuisson et dégustation\*
- ✓ Fabrication des linguine, cuisson et dégustation\*

\*avec des sauces préalablement cuisinées par la chef cuisinière.

**L'ART DES SAUCES (Non accessible aux enfants)**

Ce cours offre la possibilité de créer des sauces inusitées ainsi que de revoir celles plus classiques : des sauces salées qui viendront sublimer vos mets de tous les jours et vous ouvrir tout un horizon de possibilités.

Déroulement du cours :

- ✓ Description des caractéristiques propres à divers types de sauces et des méthodes pour les faire
- ✓ Préparation des éléments de base.
- ✓ Comment aromatiser les sauces : coupe de légumes, champignons, fromages, fines herbes, etc.
- ✓ Réalisation de 8 sauces par les participants

Dégustation des sauces avec une variété de produits d'accompagnement.

## **INITIATION AUX SUSHI**

Apprenez à confectionner ces jolies bouchées japonaises. Vous repartirez en sachant faire des maki et des nigiri et en emportant les surplus de sushi frais que vous aurez réalisés sans vous priver d'en déguster tout au long du cours.

Déroulement du cours :

- ✓ Cuisson du riz
- ✓ Description des types de sushi et de leurs accompagnements
- ✓ Familiarisation avec les principaux outillages pour la préparation des sushi
- ✓ Coupe et préparation des poissons, légumes, fruits et algues
- ✓ Réalisation de maki et de nigiri

## **VERRINES SALÉES ET SUCRÉES**

La superposition des aliments et leur combinaison de goûts prennent toute leur expression lorsqu'elles jouent avec la transparence d'un contenant.

Déroulement du cours :

- ✓ Présentation de divers exemples de verrines et de leurs composantes
- ✓ Préparation des aliments pour la réalisation de 4 types de verrines salées mettant en valeur des produits saisonniers.
- ✓ Préparation des aliments pour la réalisation d'une verrine sucrée

Montage et photographie des verrines et dégustation.

## **PASSION POISSONS**

Ce cours de niveau débutant s'adresse aux personnes qui aiment manger du poisson mais qui hésitent à le cuisiner de peur de mal l'apprêter, l'assaisonner, et le cuire. Nous ne cuisinons pas des poissons entiers, mais des filets déjà filetés ainsi que quelques fruits de mer en utilisant divers types de cuisson.

Déroulement du cours :

- ✓ Présentation des divers poissons sélectionnés pour leurs qualités respectives.
  - ✓ Préparation des filets de poissons et des aliments et assaisonnements qui vont les sublimer sans en dénaturer leurs goûts.
  - ✓ Cuissons des poissons et fruits de mer : en papillote, à la vapeur, au court-bouillon et rôti.
- Tout au long du cours, dégustation des poissons avec une variété de produits d'accompagnement.

**Certificats cadeaux disponibles.**

**Prix spéciaux pour les personnes désirant suivre plusieurs cours ou pour les enfants accompagnés de leurs parents.**

**Marie-Lucie Crépeau, a été chef cuisinière propriétaire de la Boutique gourmande Terre et mer, spécialisée en fine cuisine pour emporter de 2002 à 2018. Elle a obtenu plusieurs reconnaissances publiques et professionnelles (voir le site [www.boutiqueterreetmer.com](http://www.boutiqueterreetmer.com))**

**Elle est membre de la Société des chefs cuisiniers et pâtissiers du Québec.**

Suivez **Marie-Lucie Crépeau cours de cuisine gourmande Terre et mer** sur **Facebook** pour être informé de tout ce que mijote cette passionnée de cuisine.