

Les Cours Privés à Domicile

Gaëlle CHRETIEN

06 85 11 87 77

Un tête à tête en cuisine, des conseils personnalisés pour apprendre vite et bien



Risotto aubergine, citron et basilic

Adulte

- Cours particulier = 1 participant

Durée: **4h**

Permet de préparer 2 à 3 recettes (une entrée, un plat et un dessert rapides par exemple) ; quantité pour 2 personnes

ou cours spécial « Femme enceinte ou en projet de grossesse » (participation du 2ème parent offerte)

Tarif : **399 €**

- Cours particulier = 1 participant

Durée: **3h**

Permet de préparer 1 à 2 recettes (un plat et une entrée rapides par exemple) : quantité pour 2 personnes

ou cours spécial « Alimentation du jeune enfant à partir d' 1 an » (participation du 2ème parent offerte)

Tarif : **349 €**

Compter 30€ / participant adulte supplémentaire et 20€ / participant enfant-ado supplémentaire

Enfant & Ado

- Cours particulier = 1 participant

Durée: **3h**

Permet de préparer 1 à 2 recettes (un plat et une entrée rapides ou 1 belle recette par exemple) : quantité pour 2 personnes

Tarif : **296 €**

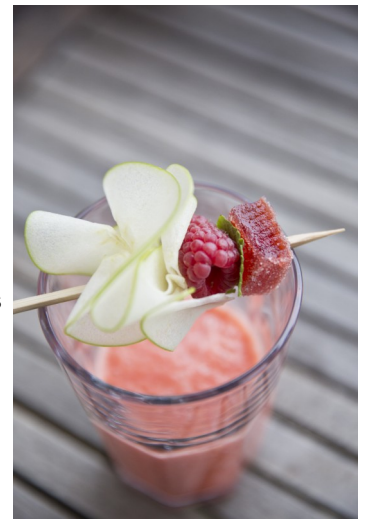
- Cours particulier = 1 participant

Durée: **2h30**

Permet de préparer 1 recette: quantité pour 2 personnes

Tarif : **271 €**

Compter 20€ / enfant ou ado participant supplémentaire



Carte Cado

+ d'informations p. 9

Commander

*Coaching en alimentation saine: plus qu'un cours se résumant à la technique, l'évocation de vos goûts et vos envies vous amène à préciser vos interrogations au sujet de la diététique, vos problématiques personnelles ou propre à chaque famille concernant la préparation des repas quotidiens, je vous soutiens pour trouver les solutions.

*Le déplacement dans un rayon de 20 km autour de Seynod est compris. Au delà, je vous transmets sur demande le coût du déplacement à prévoir.

*J'arrive chez vous avec tout ce qu'il faut (produits (environ 90% sont issus de l'agriculture biologique) et matériel spécifique si nécessaire; nous cuisinons ensemble puis je m'écipe et vous laisse déguster en toute intimité.

* En fonction des recettes que vous aurez choisies parmi mes propositions de saison, compter environ 15 à 25€ pour prévoir un convive supplémentaire à table.

Gaëlle CHRETIEN

www.gaëllechretien.fr

06 85 11 87 77

Les Cours Collectifs 2023 - 2024

6 Postes de travail entièrement équipés
à **SEYNOD** (Annecy)



une Cheffe pour qui **BIO, LOCAL** et **PRATIQUES SOUTENABLES**
riment avec **GOURMANDISE** !

Samedi 7

OCTOBRE

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h

Bò Bún au poulet



Savoureuse salade au parfum vietnamien:
vermicelles de riz, légumes croquants, poulet
mariné sauté, cacahuètes et herbes fraîches,
nems poulet/légumes croustillants cuits au
four, sauce aigre douce...

COMPLET !

Duo enfant* parent 95€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 14

OCTOBRE

durée 3h

75€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h

Les piliers d'une alimentation Saine



COMPLET !

-les bonnes matières grasses / épices / produits laitiers
-comment réduire le sucre
-limiter l'inflammation chronique
-que boire ?
-se prémunir des maladies sociétales chroniques actuelles
-maintenir et entretenir sa masse musculaire



Cours naturellement sans gluten

- * Sportif, parent ou simplement attentif à votre alimentation et votre bien être.
- * Vous aimez manger et vous régaler à table, vous ne souhaitez pas pour autant que ce plaisir soit ni au détriment d'une belle santé à long terme ni d'une humeur et d'une énergie stable tout au long de la journée.
- * Quels apports et pourquoi? Variations possibles pour garder le plaisir de manger. Tous les conseils pratiques pour organiser sa semaine et gagner du temps.
- * Et si tout commençait par un petit déjeuner, salé, qui se déguste avec fourchette et couteau? ... délicieux et vous apportant tout le nécessaire pour une mise en route efficace nous cuisinerons ensemble le combo gagnant !

Duo enfant* parent 105€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 11

NOVEMBRE

durée 3h

60€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h

Tapas surprises !

version Automne 2023



Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et
parfumées, exclusivement végétariennes:
légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 90€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

COMPLET !

Des idées pour les fêtes...

★
Commandez vos

Carte Cado

pour Noël !

*cours collectifs et cours privés à domicile

*vous choisissez le montant (60€ minimum)

*carte valable un an

*le bénéficiaire me contacte pour s'inscrire au cours collectif de son choix ou programmer son cours privé

Samedi 25
NOVEMBRE

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

COMPLET !

★
9h - 12h



Curry Vert de lotte & tagliatelles fraîches maison

Tous les secrets pour réussir vos pâtes fraîches maison et votre propre pâte de curry vert. Délicieuse recette thaïlandaise au lait de coco. L'élégance et le voyage dans vos assiettes, en un temps record.

Duo enfant* parent 105€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

★

Samedi 2
DECEMBRE

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

★
9h - 12h



Tapas surprises ! Spécial Fêtes 2023

- Amuse bouche de lentilles beluga, truite fumée, citron vert, wasabi, aneth et baies roses
- Tarama maison
- Sablés au parmesan



Duo enfant* parent 98€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

★

Samedi 9
DECEMBRE

durée 3h

63€

Préparation pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Royal ou Trianon...

Entremet chocolat praliné feuillantine,
comme chez le pâtissier

Quand le bio et le moins sucré subliment un classique de la pâtisserie française, pour plus d'intensité de goût et donc de plaisir.

Biscuit dacquoise à la poudre de noisette torréfiée, praliné feuillantine et mousse au chocolat.

Technique du glaçage miroir cacao.

Duo enfant* parent 95€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

2024

Samedi 20
JANVIER

durée 3h

60€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



COMPLET !

Tapas surprise !

version hiver 2024

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes:

légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 90€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 27
JANVIER

durée 3h

60€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Eclairs au chocolat

Version Sans Gluten



Ou Version Classique*

Duo enfant** parent 90€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

**enfant de 8 à 18 ans

*merci de préciser votre choix lors de votre inscription

Samedi 10

FEVRIER

durée 3h

75€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



- les bonnes matières grasses / épices / produits laitiers
- comment réduire le sucre
- limiter l'inflammation chronique
- que boire ?
- se prémunir des maladies sociétales chroniques actuelles
- maintenir et entretenir sa masse musculaire



Cours naturellement sans gluten

Les piliers d'une alimentation Saine

- * Sportif, parent ou simplement attentif à votre alimentation et votre bien être.
- * Vous aimez manger et vous régaler à table, vous ne souhaitez pas pour autant que ce plaisir soit ni au détriment d'une belle santé à long terme ni d'une humeur et d'une énergie stable tout au long de la journée.
- * Quels apports et pourquoi? Variations possibles pour garder le plaisir de manger. Tous les conseils pratiques pour organiser sa semaine et gagner du temps.
- * Et si tout commençait par un petit déjeuner, salé, qui se déguste avec fourchette et couteau? ... délicieux et vous apportant tout le nécessaire pour une mise en route efficace nous cuisinerons ensemble le combo gagnant !

Duo enfant* parent 113€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 9

MARS

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Les meilleures boulettes de votre vie !

Délicieuses boulettes de viande, moelleuses et terriblement savoureuses, sauce tomate et riz au four.

Duo enfant* parent 98€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 30

MARS

durée 3h

60€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Cours CHOCOLAT Technique du tempérage

Sucettes tendres à l'intérieur chocolat au lait, praliné noisette, feuillantine) et chocolat noir croquant à l'extérieur, éclats de noisettes torréfiées... un délice !

Duo enfant* parent 90€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Option Sans Gluten merci de le préciser lors de votre inscription.

Samedi 6

AVRIL

durée 3h

62€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



BURGER Végétarien

Même les carnivores l'adorent! 😊

Galette végétale maison, moelleuse, croustillante et riche en protéines; comté bio 12 mois, crudités et mayo minute maison; délicieux buns de la boulangerie Pan&Gato.

Duo enfant* parent 93€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 25

MAI

durée 3h

60€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Tapas surprises ! version printemps 2024

NOUVELLES
RECETTES !

Toujours de nouvelles recettes de saison, originales et parfumées, exclusivement végétariennes: légumes, céréales et légumineuses bio sont à l'honneur.

Duo enfant* parent 90€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 1er

JUIN

durée 3h

68€

Préparations pour 1
personne à emporter

9h - 12h



Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis et comment bien choisir vos ingrédients?

On se retrouve le 1er juin !

Duo enfant* parent 102€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

COMPLET !



Cours naturellement sans gluten

Samedi 15

JUIN

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

COMPLET !

9h - 12h

Bò Bún au poulet



Savoureuse salade au parfum vietnamien:
vermicelles de riz, légumes croquants, poulet
mariné sauté, cacahuètes grillées et herbes
fraîches, nems poulet/légumes croustillants
cuits au four en feuille de brick, sauce aigre

Duo enfant* parent 98€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 22

JUIN

durée 3h

75€

Préparations pour 1
personne à emporter



- les bonnes matières grasses / épices / produits laitiers
- comment réduire le sucre
- limiter l'inflammation chronique
- que boire ?
- se prémunir des maladies sociétales chroniques actuelles
- maintenir et entretenir sa masse musculaire

Les piliers d'une alimentation Saine

* Sportif, parent ou simplement attentif à votre alimentation et votre bien être.

* Vous aimez manger et vous régaler à table, vous ne souhaitez pas pour autant que ce plaisir soit ni au détriment d'une belle santé à long terme ni d'une humeur et d'une énergie stable tout au long de la journée.

*Quels apports et pourquoi? Variations possibles pour garder le plaisir de manger. Tous les conseils pratiques pour organiser sa semaine et gagner du temps.

* Et si tout commençait par un petit déjeuner, salé, qui se déguste avec fourchette et couteau? ... délicieux et vous apportant tout le nécessaire pour une mise en route efficace nous cuisinerons ensemble le combo gagnant !



Cours naturellement sans gluten

Duo enfant* parent 113€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Carte Cado

Tout au long de l'année, offrez un moment privilégié!

*Anniversaire, Noël, Grossesse ou Naissance, St Valentin,
Enterrement de vie de jeune fille, Mariage, Retraite, Fête des mères
et des pères, simple envie de faire plaisir...*

une idée cadeau originale !

Offrez une Carte Cado du montant de votre choix

- Vous pouvez offrir un **Cours Privé à Domicile**, en solo, en couple, en famille, entre amis.ies; un moment de partage et d'apprentissage très convivial. (tarifs en page 1)
- Vous pouvez offrir un montant à utiliser en **Cours Collectifs dans ma salle à Seynod**
Le bénéficiaire de la carte procèdera lui-même à son inscription au cours de son choix, dans un second temps.
Les cours ont lieu des samedis matins.
Les tarifs sont variables:
 - 60 à 80 € pour le tarif adulte
 - 85 à 105 € pour le tarif Duo Enfant-parent (8 à 18 ans)
- La Carte Cado est valable 1 an
- Montant minimum : 60 €
- Votre carte vous sera envoyée par mail à réception du règlement (par virement bancaire ou par chèque). Envoi par courrier postal en option (+5€).

Carte Cado

Commandez ici !



A bientôt !
Gaëlle