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

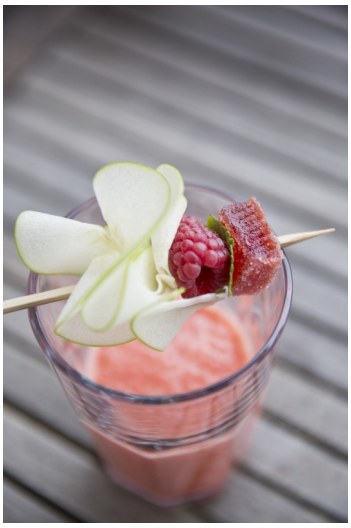
Risotto aubergine, citron et basilic

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. 7
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'éclipse 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.

Photos de Séverine Brussoz, Franck Paubel et Gaëlle Chrétien

Cours de Cuisine Saine et Gourmande d'Annecy

Gaëlle CHRETIEN

www.gaellechretien.fr 06 85 11 87 77

Les Cours Collectifs

2024

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

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

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 douce...

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

Il reste quelques places!

9h - 12h

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 !

-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

Duo enfant* parent 113€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 20

JUILLET

durée 3h

65€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

3 desserts fruités d'été… pour se régaler

Panna Cotta légère à l'agar agar, vanille, fraise et citron vert
Crémeux citron en verrine, tartare de fruits
Crème mascarpone pistache en mini tartelettes express

Duo enfant* parent

96€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 27

JUILLET

durée 3h

60€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Tapas surprises !

version été 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 3

AOUT

durée 3h

68€

Préparations pour 1 personne à emporter

COMPLET !

9h - 12h

Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis et comment bien choisir vos ingrédients?
On se retrouve le 3 août !

Duo enfant* parent 102€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Cours naturellement sans gluten

Bonne rentrée 2024 à tous !

Samedi 21

SEPTEMBRE

durée 3h

60€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Tapas surprises !

version Fin d'été 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 5

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 grillées et herbes fraîches, nems poulet/légumes croustillants cuits au four en feuille de brick, sauce aigre douce…

Duo enfant* parent 98€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 12

OCTOBRE

durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

La photo arrive très vite
Promis !

La brioche, j'adore ça !

Odeur réconfortante, moelleux démoniaque!
Tous les secrets de la fabrication d'une bonne brioche au beurre : un levain sur levure, les bons gestes, les temps de pousse qui développent les arômes, la conservent délicieuse plusieurs jours…
J'ai tout préparé pour vous montrer toutes les étapes.
Chacun fabrique sa brioche (nature, pralines, pépites de chocolat, raisins secs…)

Duo enfant* parent 110€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 9

NOVEMBRE

durée 3h

60€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Tapas surprises !

version Automne 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 23

NOVEMBRE

durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

Curry Vert de lotte & tagliatelles fraîches maison

Tous les secrets pour réussir vos pâtes fraiches 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

Commandez vos

Carte Cado

pour Noël !

Des idées pour les fêtes…

*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 30

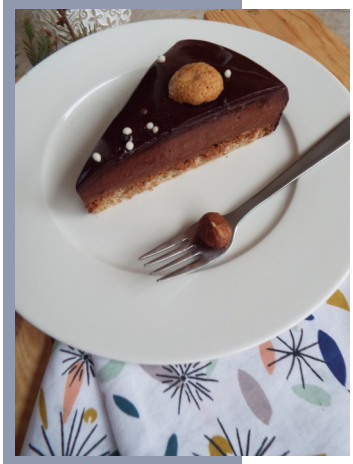
NOVEMBRE

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

Samedi 7

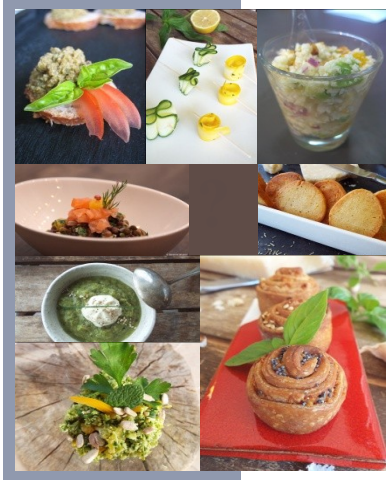
DECEMBRE

durée 3h

65€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h



Tapas surprises !

Spécial Fêtes 2024

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

Duo enfant* parent 98€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 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 Collectif 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 75 € pour le tarif adulte
  - 90 à 113 € 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