

Bonne Année 2026 !

Oui... je sais on avait dit que janvier ... c'était le retour à la nourriture « normale »... on calme les excès...

Bon ...ben... juste un tout petit peu alors...

petite idée express

mini PAVLOVA...

j'adore ça!

- Une meringue croquante
- Une chantilly peu sucrée et bien citronnée
- Morceaux colorés et juteux de fruits d'hiver: pomelo, orange, kumquat, quelques grains de fruits de la passion, une bruite de zeste de citron vert bio (les agrumes bio de Corse sont un régal, profitons-en!)
- Quelques éclats d'amandes légèrement torréfiés

...et on croque... hum !



Venez apprendre!

**Cours Pavlova aux fraises
&
mini tartelettes chocolat praliné**

samedi 30 mai 2026

**Bonne Année
à
toutes et tous**

à bientôt !

Gaëlle

Carte Cado

St Valentin, anniversaire, mariage, diplôme, fête des mères et des pères...

Offrez à vos proches la possibilité d'apprendre de nouvelles recettes saines et gourmandes, de développer leur créativité et de s'amuser en cuisine.

Un cadeau qui fera plaisir à coup sûr !



Cours Privé à Domicile

En solo, en couple, en famille, entre amis.ies

Un moment privilégié de partage et d'apprentissage convivial et totalement personnalisé.

+ d'informations à la page suivante

Cours Collectifs dans ma salle à Seynod-Annecy

Le bénéficiaire de la carte procèdera lui-même à son inscription au cours de son choix, dans un second temps.

Offrez le montant de votre choix
(minimum : 65 €)

Les cours ont lieu des samedis matins:

- 65 à 75 € pour le tarif adulte
- 95 à 115 € pour le tarif Duo enfant-parent (8 à 18 ans)

Calendrier des cours en pages suivantes.

La Carte Cado est valable 1 an.



Votre Carte vous sera envoyée par mail pour que vous puissiez l'imprimer.

Règlement par virement bancaire ou par chèque. Envoi par courrier postal en option (+5€).

Commandez
une Carte Cado !

contact@gaellechretien.fr

Gaëlle CHRETIEN

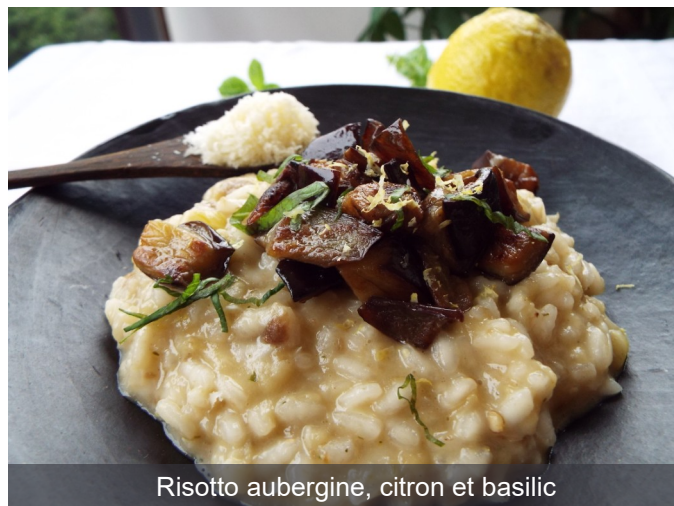
06 85 11 87 77

www.gaellechretien.fr



Les Cours Privés à Domicile

Un tête à tête en cuisine, des conseils personnalisés, la meilleure manière d'apprendre.



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 : **419 €**

39€ / participant adulte supplémentaire et 29€ / participant enfant-ado supplémentaire

- 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 : **359 €**

32€ / participant adulte supplémentaire et 22€ / 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 : **309 €**

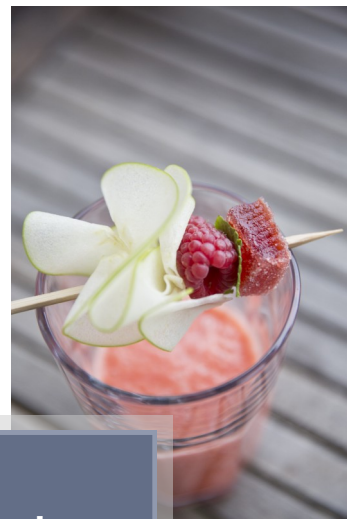
- Cours particulier = 1 participant

Durée: **2h30**

Permet de préparer 1 recette: quantité pour 2 personnes

Tarif : **279 €**

Compter 22€ / enfant ou ado participant supplémentaire



**Commandez
une Carte Cado !**
contact@gaellechretien.fr

*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 10 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 laissez 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.gaellechretien.fr

06 85 11 87 77

Les Cours Collectifs

1er semestre 2026

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



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

S'inscrire

contact@gaellechretien.fr

Pour le moment, mon site internet vous indique un message d'erreur lors d'une demande d'inscription ou de Carte Cado, je vous présente toutes mes excuses pour ce dérangement.

Merci de me faire votre demande directement par mail : bouton **S'inscrire** ci-dessus ☺

Samedi 24

JANVIER

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

**COMPLET !
inscrivez-vous
sur la liste
d'attente !**

9h - 12h



Éclairs au CHOCOLAT

Version Sans Gluten

ou Version Classique*

Duo enfant parent 95€** le duo
le duo cuisine pour 2 personnes

**enfant de 8 à 18 ans

*merci de préciser votre choix lors de votre inscription

Samedi 31

JANVIER

durée 3h30

75€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
2 places !

9h - 12h30



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 115€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 7

FEVRIER

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
8 places !

9h - 12h



Éclairs au CHOCOLAT

Version Sans Gluten

ou Version Classique*

Duo enfant parent 95€** le duo
le duo cuisine pour 2 personnes

**enfant de 8 à 18 ans

*merci de préciser votre choix lors de votre inscription

Samedi 28

FEVRIER

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

COMPLET !
inscrivez-vous
sur la liste
d'attente !

9h - 12h



Pasta & Polpette

Délicieuses boulettes de poulet
parfumées au parmesan et romarin,
en jus court et tomaté.
Tagliatelles fraîches maison.
L'Italie chez soi, du pur réconfort!

Duo enfant* parent 104€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 14

MARS

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
9 places !

9h - 12h



Poulet Thaï au lait de coco et citronnelle

Riz parfumé et légumes d'hiver braisés
Recette douce et envoutante, parfumée
sans être piquante

Duo enfant* parent 104€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 21

MARS

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
7 places !

9h - 12h



Pasta & Polpette

Délicieuses boulettes de poulet
parfumées au parmesan et romarin,
en jus court et tomaté.
Tagliatelles fraîches maison.
L'Italie chez soi, du pur réconfort!

Duo enfant* parent 104€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 28

MARS

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
10 places

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 95€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 25

AVRIL

durée 3h

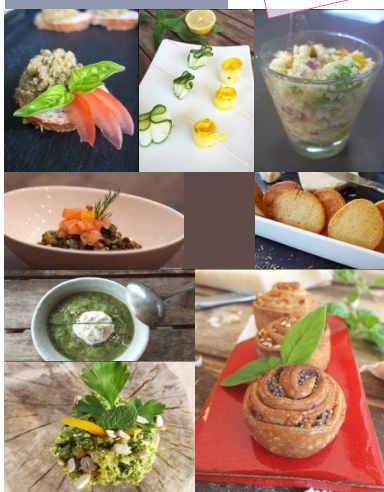
65€

Préparations pour 1
personne à emporter

COMPLET !
inscrivez-vous
sur la liste
d'attente !

9h - 12h

NOUVELLES
RECETTES !



Tapas surprises ! version printemps 2026

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

Duo enfant* parent 95€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 2

MAI

durée 3h

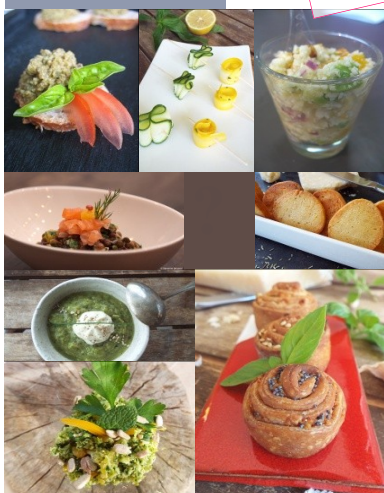
65€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
6 places !

9h - 12h

NOUVELLES
RECETTES !



Tapas surprises ! version printemps 2026

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

Duo enfant* parent 95€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 30

9h - 12h

MAI

durée 3h

67€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
9 places !



Pavlova

Meringues, chantilly citronnée,
fraises, zeste de citron vert et aman-
des effilées torréfiées

Tartelettes choco praliné

Ganache chocolat praliné, noisettes
torréfiées

Dessert express sur sablé bio

Duo enfant* parent 97€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 6

9h - 12h

JUIN

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
6 places !



Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis?
Comment bien choisir vos ingrédients?
On se retrouve le 6 ou le 20 juin? à vous de choisir!

Duo enfant* parent 104€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 13

9h - 12h30

JUIN

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
6 places !



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 104€ le duo
le duo cuisine pour 2 personnes
*enfant de 8 à 18 ans

Samedi 20

9h - 12h

JUIN

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

il reste
12 places



Maki & Sushi

Vous souhaitez tout savoir pour réussir vos sushis?
Comment bien choisir vos ingrédients?
On se retrouve le 6 ou le 20 juin? à vous de choisir!

Duo enfant* parent 104€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

Le nombre de places disponibles est indicatif, changeant tous les jours, il se peut qu'il ait évolué depuis la dernière mise à jour. merci !

Les cours collectifs à Seynod sont en pause pendant l'été,
mais je reste à votre disposition pour organiser vos cours privés à domicile et
vous envoyer des Carte Cado.

A bientôt!

Gaëlle

S'inscrire
contact@gaellechretien.fr

Pour le moment, mon site internet vous indique un message d'erreur lors d'une demande d'inscription ou de Carte Cado, je vous présente toutes mes excuses pour ce dérangement.

Merci de me faire votre demande directement par mail : bouton **S'inscrire** ci-dessus ☺