Carte Cado

Noë arrive ... offrez un cours de cuisine!

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.

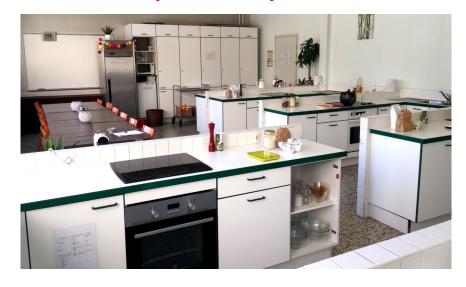
Offrez le montant de votre choix (minimum : 65 €)

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





*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 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 2025 - 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 😊

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!

Samedi 20 SEPTEMBRE

durée 3h 70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12

il reste 8 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

ce COURS a déjà eu lieu



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

Samedi 27 SEPTEMBRE durée 3h 68€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 5 places!



Poulet esprit tikka masala

Un de mes plats indiens préférés.
Haut de cuisse de poulet moelleux en sauce: tomate, oignon, ail, gingembre, curcuma, cumin, coriandre, lait de coco et crème, poivron rouge pour les amateurs, noix de cajou torréfiées; coriandre ou menthe

ce COURS a déjà eu lieu



Lassi à la mangue

Duo enfant* parent 100€ le duo le duo cuisine pour 2 personnes *enfant de 8 à 18 ans

*si vous souhaitez sans coco ou sans crème, merci de le préciser lors de votre inscription

Samedi 4 OCTOBRE

durée 3h 65€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 6 places!



Tapas surprises!

version Automne 2025



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

es bio sont à

ce COURS a déjà eu lieu



Duo enfant* parent 95€ le duo

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

Samedi 11

OCTOBRE

durée 3h

75€

Préparations pour 1 personne à emporter

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



- -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

ce COURS a déjà eu lieu

a journée.
possibles pour
conseils pratiques

pour organiser sa semaine et gagner du temps.

Ét 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 115€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

Samedi 8 NOVEMBRE durée 3h 68€

Préparations pour 1 personne à emporter

COMPLET! inscrivez-vous sur la liste d'attente! 9h - 12h

9h - 12h



Gyosa poulet légumes & Soupe Miso

les bienfaits de la tradition nippone

Duo enfant* parent 100€ le duo le duo cuisine pour 2 personnes *enfant de 8 à 18 ans

Samedi 15 NOVEMBRE durée 3h 70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 2 places!



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 (n ature, pralines, pépites de chocolat, raisins secs...)

Duo enfant* parent 110€ le duo le duo cuisine pour 2 personnes *enfant de 8 à 18 ans

Offrez un cours de cuisine!

Commandez vos

Carte Cado

pour Noël!

- * Cours collectif ou Cours privé à domicile
- * vous choisissez le montant (65€ minimum)
- * carte valable un an
- * dans un second temps, le bénéficiaire choisira lui-même le cours collectif de son choix ou me contactera pour programmer son cours privé.

Samedi 22

NOVEMBRE

durée 3h

65€

Préparation pour 1 personne à emporter

COMPLET! inscrivez-vous sur la liste d'attente! 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 d'amande, 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 29

NOVEMBRE

durée 3h

65€

Préparations pour 1 personne à emporter

COMPLET! inscrivez-vous sur la liste d'attente! 9h - 12h



Tapas surprises!

Spécial Fêtes 2025



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

Samedi 24 JANVIER durée 3h 65€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 4 places!



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

durée 3h30

JANVIER

75€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h30

il reste 12 places!



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 28 FEVRIER

durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 4 places!





Pasta & Polpette

Délicieuses boulettes de poulet parfumées au parmesan et romarin, en jus court et tomaté.
Tagliatelles fraiches 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

9h - 12h

il reste 11 places!



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 28 MARS durée 3h

65€

Préparations pour 1 personne à emporter



il reste 10 places!



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

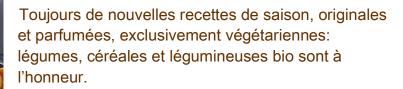
9h - 12h

il reste 7 places!



Tapas surprises!

version printemps 2026





Samedi 30

durée 3h 67€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 10 places!





Pavlova

Meringues, chantilly citronnée, fraises, zeste de citron vert et amandes 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 JUIN durée 3h

70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 10 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 JUIN durée 3h 70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h30

il reste 10 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 JUIN

durée 3h 70€

Préparations pour 1 personne à emporter

9h - 12h

il reste 11 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.

A bientôt!

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 ©