

Carte Cado

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-Anney

Le bénéficiaire de la carte procédera 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)

Détails des cours en pages suivantes

La Carte Cado est valable 1 an



Votre Carte vous est envoyée par mail pour que vous puissiez l'imprimer,
(par virement bancaire ou par chèque). Envoi par courrier postal en option (+5€).

Commandez
une Carte Cado !

contact@gallechretien.fr

Gaëlle CHRETIEN

06 85 11 87 77

www.gallechretien.fr



A bientôt !
Gaëlle

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 €**

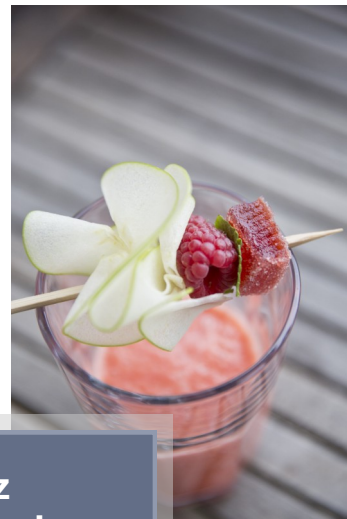
- Cours particulier = 1 participant

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@gallechretien.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 2025

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



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

Samedi 8

9h - 12h

Poulet Thaï au lait de coco et citronnelle

FEVRIER

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter



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 15

9h - 12h

Les piliers d'une alimentation Saine

FEVRIER

durée 3h

75€

Préparations pour 1
personne à emporter



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

- 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

* 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 115€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 14 à 18 ans

 Cours naturellement sans gluten

Samedi 22

9h - 12h

Pasta & Polpette

MARS

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter



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

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

Samedi 29

9h - 12h

MARS

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter



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

[S'inscrire](#)

Samedi 12

9h - 12h

AVRIL

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter



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

[S'inscrire](#)

Samedi 17

9h - 12h

MAI

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter



Tapas surprises !

version printemps 2025

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 95€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

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

Samedi 24

9h - 12h

MAI

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter

Plus
qu'1 seule
place !



Maki & Sushi

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

On se retrouve le 24 mai ou le 7 juin !? A vous de choisir.

Duo enfant* parent 104€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

[S'inscrire](#)

Samedi 31

9h - 12h

MAI

durée 3h

68€

Préparations pour 1
personne à emporter



Bò Bún au poulet

Savoureuse salade aux parfums vietnamiens:

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 100€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

[S'inscrire](#)

Samedi 7

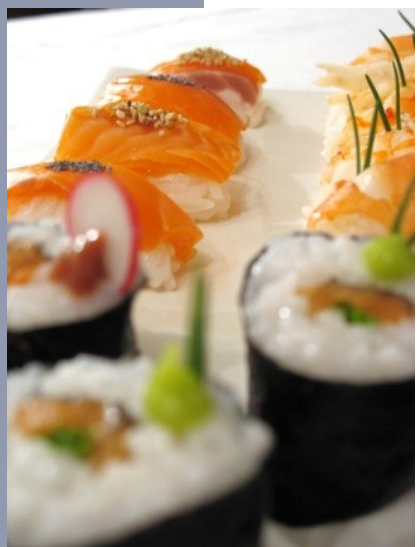
9h - 12h

JUIN

durée 3h

70€

Préparations pour 1
personne à emporter



Maki & Sushi

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

On se retrouve le 24 mai ou le 7 juin !? A vous de choisir.

Duo enfant* parent 104€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

[S'inscrire](#)

Samedi 14

9h - 12h

JUIN

durée 3h

65€

Préparations pour 1
personne à emporter



Tapas surprises !

version printemps 2025

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 95€ le duo

le duo cuisine pour 2 personnes

*enfant de 8 à 18 ans

[S'inscrire](#)

Les cours collectifs à Seynod sont en pause pendant l'été,
mais je reste à votre disposition pour organiser vos cours privés à domicile.
Le PROGRAMME de la rentrée de septembre 2025 arrivent dans quelques semaines.
A bientôt !