



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 03)



Début le mercredi 24 septembre 2025



DURÉE : 01:30

Prix : 264.00 €

PROFILS : Chez Mémé cours de cuisine

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, vous êtes tous les bienvenus !

MATERIEL :

Venir avec son tablier et son couteau de cuisine. Prévoir de petits contenants (bocal en verre petit tupperware, ...) pour les cours avec des réalisations à emporter chez soi.

Participation à l'achat des ingrédients : 8€/personne et par séance

CODE ACTIVITÉ : 10MA1116

DESCRIPTION

Les légumes, les viandes, les œufs, les pâtes à tartes, les pains, les épices, les sauces et même les restes ! Nous verrons ensemble comment ces ingrédients peuvent vous guider pour maîtriser les gestes techniques de bases et faire de vous un vrai petit chef.

- Mercredi 24 septembre : Les légumes,

Durée 1h30 - confection d'un ragout de légumes

Découpes des oignons, ail, légumes de diverses tailles et formes pour comprendre l'utilisation du couteau pour différentes découpes et gagner du temps au quotidien.

Mercredi 22 octobre - Les bases de la cuisine 2 : les viandes

Durée 1h30 - Snacking de différentes recettes,

En brochettes, en steak ou en cuisson plus longues, découvrez les secrets pour des viandes toujours parfaites et juteuses.

Mercredi 19 novembre - Les bases de la cuisine 3 : Les pâtes à tarte

Durée 1h30 - Pâtes brisée et sablée, initiation pâte feuilletée

Comment réussir et manipuler les pâtes pour gagner en confiance et faire ses tartes, quiches et feuilletés maison

Mercredi 21 janvier - Les bases de la cuisine 4 : Initiation sur les pains du monde

Durée 1h30 - pains naans, pains polaire ou pains pita... comprendre l'évolution des pains de la farine jusqu'au levain pour arriver tout chauds sur nos tables au fil des ages

Mercredi 25 février : Les bases de la cuisine 5 : Les mélanges d'épices maison

Durée 1h30 - comment créer ses propres mélanges d'épices savoureux pour les cuissons et les marinades et obtenir des goûts puissants et délicats - emmenez votre petit pot pour repartir avec votre création !

Mercredi 25 mars : Les bases de la cuisine 6 : Les sauces et vinaigrettes

Durée 1h30 - Les quatre grandes familles de sauces enfin à votre portée pour une multitude de déclinaisons : sauces pour viandes, pour poisson, les émulsions et les vinaigrettes.

Mercredi 22 avril : Les bases de la cuisine 7 : La cuisine anti-gaspi

Durée 1h30 : comment recycler écologiquement nos restes pour faire des économies ? Nous utiliserons nos épluchures, des petits fonds de placards et les restes de recettes pour faire un bouillon de légumes maison (pensez à votre petit pot pour emporter), des pancakes au houmous, une soupe veggie aux boulettes croustillantes.

Mercredi 20 mai : Les bases de la cuisine 8 : Savoir faire cuire un œuf

Durée 1h30 : merveilleux ingrédient aux multiples facettes, nous verrons comment l'œuf, ingrédient des plus basiques, est votre meilleur allié en cuisine pour les nombreuses opportunités qu'il apporte. Œuf en croute, omelette aux herbes, baguette farcie au fromage...



OBJECTIFS

Comprendre et maîtriser les techniques de base de la cuisine familiale pour des repas plus frais et plus sains au quotidien à l'aide de 8 modules. Un cours mensuel pour se sentir en confiance et plus libre d'improviser avec ce que l'on a chez soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	24-09-2025	14:30	01:30	
Mercredi	22-10-2025	14:30	01:30	
Mercredi	19-11-2025	14:30	01:30	
Mercredi	21-01-2026	14:30	01:30	
Mercredi	25-02-2026	14:30	01:30	
Mercredi	25-03-2026	14:30	01:30	
Mercredi	22-04-2026	14:30	01:30	
Mercredi	20-05-2026	14:30	01:30	