



ICF Béziers

Institut Consulaire de Formation

Cours de cuisine tous publics

Premier semestre 2009

Les Savoureux



Atelier Gourmand

■ *du samedi*



Flash Gourmand

■ *du jeudi soir*



Atelier Gourmand

■ du samedi

En une matinée, apprenez à préparer avec Benoît Regues un repas épatant à déguster entre passionnés de cuisine.

- 8h45 Accueil autour d'un café-croissants.
9h - 12h Atelier
12h - 14h Dégustation du repas réalisé

Samedi 17 et 31 janvier 2009 - 68 €

- Hure de biche servie en bocal
Légumes pot au feu, vinaigrette à la Truffe
- Coquilles st jacques poêlées au beurre d'algue
Chou fleur cru cuit / pulp de brocolis / jus gras poulet au vinaigre
- Tatin de banane déstructurée
Infusion citron vert vanillé / tuile au gingembre

Samedi 28 février et 14 mars 2009 - 68 €

- César salad' de grosse langoustine
Cote de romaine/ chip's de pain / œuf de caille poché
- Râble de lièvre rôti au genièvre
Epaule en civet , chou rouge et fruits d'hiver.....
- Servi en bocal Mont blanc ou presque.....

Samedi 4 et 25 avril 2009 - 68 €

- Comme un st honoré de homard
Asperges /pourpier / vinaigrette émulsionnée au suc de carcasse
- Petit gigot de volaille farci végétal'
Quinoa façon paella / condiments chorizo et piquillo
- Feuilles à feuilles de chocolat
Mouss' choc top bonne / garniture de deux cerises

Samedi 13 et 27 juin 2009 - 68 €

- Brochette de moules panés
Huître chaude sabayon Noilly /crème de brandade de morue
- Dos de loup cuisiné en bourride
Crumble tomate
- La pêche Melba « Escoffier »
Quelques framboises / tuile au sucre

Flash Gourmand

■ du jeudi soir



Un à deux jeudis par mois, de 18h30 à 19h30 ou 20h30, l'ICF vous propose d'apprendre à improviser des recettes en suivant un atelier de démonstration animé par nos deux chefs et de déguster puis de commentert avec eux leurs réalisations.

Jeudi 22 janvier 2009 : Benoît REGUES, 1Heure, 18 euros

Huîtres et moules

- Brochettes de moules /chou fleur en risotto et en copeaux
- Civet d'huître en coquille au foie gras
- Moules gratinées au beurre de Montpellier
- Quelques huîtres gratinées crème mousse et Picpoul
- Poêlée le de coquillage en « bouille à baisse »

Jeudi 26 février 2009 : Benoît REGUES, 1Heure, 18 euros

La cuisine du placard : pâtes, riz, semoule....

- Tapenade de sardine /caviar de tomate / taboulé express
- Linguine Carbonara ou presque... sans crème » !!!
- Wok de poulet vermicelle de soja « ail gingembre »
- Polenta crémeuse aux champignons et moutarde à l'ancienne

Jeudi 12 mars 2009 : Laurent CARRATIE, 1Heure, 18 euros

Classiques de la pâtisserie Française, la pate à choux dans tous ses états :

- -Eclairs,
- -Paris-Brest,
- -Saint-honoré....

Jeudi 26 mars 2009 : Benoît REGUES, 2 Heures, 30 euros

Le foie gras

- Préparer son foie gras mi cuit en 3 étapes....
- Crème brûlée au foie gras et écrevisses
- Pana cota foie gras / caviar de cèpes / meslun
- Hamburger de foie gras / épinard / citron

Jeudi 23 avril 2009 : Benoît REGUES, 1Heure, 18 euros

La cuisine du saucier

- Condiments et sauce Bercy / charcutière
- Sauce américaine
- Jus de veau / sauce chasseur / Bordelaise
- Sauce hollandaise / Béarnaise / Choron.....
- Morceau épais de lotte / rissole de foie gras
- Crème lisse de foie gras / caramel de betterave

Jeudi 14 mai 2009 : Benoît REGUES, 1Heure, 18 euros

Tour de main...

- Découper à cru une volaille
- Omelette et œuf poché
- Lever les filets de poisson
- Ficeler un rôti
- Quelques taillages : ciseler, émincer, julienne, brunoise...

Jeudi 11 juin 2009 : Laurent CARRATIE, 1Heure, 18 euros

Tartes et gratins aux fruits d'été

- Tarte aux fraises garriguettes
- Gratin de framboises au citron
- Crumble aux fruits rouges
- Clafoutis pistaches cerises

Jeudi 25 juin 2009 : Benoît REGUES, 1Heure, 18 euros

Les salades repas

- Salade César de volaille
- Salade Lyonnaise
- Tout le littoral dans une salade
- Salade paysanne
- Salade de pot au feu, vinaigrette gribiche

- Quelques vinaigrettes et condiments

Les Savoureux

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom

Prénom

Tel.....

Adresse

.....

Code Postal Ville

E-mail

Je souhaite être informé(e) des nouveautés de l'ICF

Je souhaite m'inscrire aux sessions suivantes :

Flash Gourmand *du jeudi*

Dates :

.....

Atelier gourmand *du samedi*

Dates :

Les réservations non-réglées à l'avance ne seront pas retenues.

Merci de prévenir 48h à l'avance pour tout empêchement. L'atelier ne pourra être ni remboursé, ni reporté.

Merci de joindre votre règlement et de retourner ce coupon à :

Institut Consulaire de Formation de Béziers

«Les Savoureux»

BP371 - 34504 Béziers Cedex

Tel. 04 67 809 713



ICF Béziers

**Institut Consulaire
de Formation**

Cuisine créative pour tous !

L'Institut Consulaire de Formation de la CCI de Béziers Saint-Pons dispense des cours de découverte et de perfectionnement culinaire accessibles à tous les publics.

Les sessions sont animées par deux chefs du biterrois : Laurent Carratié (Maison Carratié) et Benoît Regues (ICF Béziers).

Elles se tiennent dans les locaux de l'Institut Consulaire de Formation, équipés de cuisines professionnelles.

Au fil des saisons, découvrez et réalisez les petits et grands plats qui séduiront vos amis et éveilleront vos papilles.

Renseignements, inscriptions :
Florence Molière | 04 67 809 713
florence.molier@beziers.cci.fr



Laurent Carratié,
«Maison Carratié»



Benoît Regues,
ICF Béziers

Institut Consulaire de Formation de Béziers
Filière Hôtellerie & Restauration

Amphithéâtre
Rue de Chiclana - BP371
34500 BEZIERS CEDEX

Tél 04 67 809 709

Informations et Inscriptions «Les Savoureux»

Florence Molière, 04 67 809 713
florence.molier@beziers.cci.fr

www.icf-beziers.fr

Accès

