

Semaine du goût. Apprendre à manger équilibré, c'est possible. Travaux pratiques à partir du 13 octobre.

L'Atelier des saveurs pour le plaisir du bien-manger

On concocte des petits plats savoureux à «l'Atelier des Saveurs», et avec le sourire!...

Depuis 18 ans, ont lieu partout en France des animations pour la semaine du goût, avec 4 types d'activités:

-Création d'ateliers du goût dans les écoles qui mobilisent 2000 chefs ou professionnels des métiers de bouche qui se rendent dans 6000 classes de CM1 et CM2 afin de transmettre leur passion.

-Proposer des «tables de goût» les restaurateurs distingués par les guides gastronomiques ouvrent leurs portes.

-Les Ateliers du goût dans chaque région ouverts à tous ceux qui souhaitent défendre le patrimoine culinaire français.

-Les Talents du goût: ce grand concours met en lumière des talents innovants, gardiens de la tradition française. Il repose sur 6 catégories: agriculteurs, artisans, chefs, enseignants, professionnels d'un métier de bouche et de l'industrie agro-alimentaire.

L'Atelier des Saveurs y participe en proposant des animations. Les responsables expriment



On concocte des petits plats savoureux à «l'Atelier des Saveurs», et avec le sourire!...

« Manger ne suffit pas, encore faut-il manger de manière équilibrée, contenter tous les goûts. Les menus que nous proposons tiennent compte de ces nécessités, conçus en rapport avec l'équilibre alimentaire. Harmonieusement répartis, nos menus sont faciles à réaliser. Nous ne cherchons pas le sophistiqué, nous privilégions les

produits frais et naturels, les modes de cuisson qui laissent aux aliments leurs qualités. Nous évitons les sauces épaisses, les surcharges qui rompent l'équilibre alimentaire. L'utilisation de produits régionaux, les produits étrangers dont les plats parfumés par les épices et les arômes vous feront connaître des saveurs lointaines, les

parfums exotiques, les pratiques culinaires de l'autre bout de la Terre, sans jamais quitter sa cuisine! » Lors des travaux pratiques, la dégustation des plats réalisés, le partage des différentes sensations avec les conseils avisés du chef apportent une ambiance très conviviale!

E. Duclos 05-67-22-77-31



Pascal Salam-Jaubert dans son Atelier de cuisine, à Auch.

TOUT L'ART DU BIEN-CUISINER

LES INGRÉDIENTS D'UN COURS RÉUSSI

La découverte des secrets des chefs et la transmission du plaisir de marier les saveurs amènent dans les ateliers-cuisine un nombre croissant d'épicuriens.

« LES GENS VIENNENT POUR SE PERFECTIONNER ou se donner les bases », explique Pascal Salam-Jaubert de L'Atelier de cuisine à Auch. La médiatisation de chefs comme Cyril Lignac a sensibilisé toute une génération de trentenaires qui ne cuisinaient pas trop, mais qui y prenaient goût. « L'un de ses élèves », Philippe Bégou, directeur commercial de 39 ans, s'enthousiasme : « J'avais la curiosité et la volonté d'apprendre à cuisiner et de pouvoir faire plaisir avec mes plats. Le timing est très bien organisé, nous découvrons les ingrédients, la meilleure façon de les associer, de les cuire et le produit fini est superbe ! »

Cuisine nouvelle ou plus basique, toutes les options trouvent leurs applications dans ces offices d'un nouveau genre où la convivialité domine. Des cours pour cœlibataires qui favorisent échanges et découvertes ont même vu le jour à Toulouse. Le même appétit de partage entre amis ou en famille préside à l'inscription aux cours de Yamina Daouas Elissacoli à l'Atelier des saveurs de L'Union : « Les participants veulent faire plaisir et découvrir l'ailleurs – Asie, Méditerranée, Afrique... – à travers les saveurs, les épices. Nous nous efforçons de leur donner ces bons moments et de leur faciliter le quotidien, avec des recettes simples : accommoder les restes, donner envie de manger certains légumes aux enfants, développer des goûts différents... Tout cela est accessible, il suffit de se donner le temps et d'être ouvert. » Gérard Schintone, quadra à l'esprit vif et professeur d'histoire et géographie à Toulouse, ne tant pas d'éloges sur les cours dispensés par les professeurs du Lycée

des métiers d'Occitanien – l'École hôtelière – comme Jean-Luc Durjou, Pascal Bonnadou, Jean-Louis Lareng ou Frédéric Biel : « D'excellents chefs qui nous ont fait découvrir cet art qui m'a toujours interpellé. J'ai souvent vécu d'inattendus moments entre amis grâce à la cuisine et j'ai toujours été fasciné par l'énergie dépensée par ces professionnels qui pratiquent un métier très exigeant, très physique aussi. Ils nous ont appris leurs tours de mains et des astuces – la découpe des viandes, la poignée de sel magique... – et la dégustation de fin de cours est un moment de grand plaisir. » ■

Pascal Alquier

Renseignements :

L'Atelier des Saveurs, à L'Union
Tél. : 05 67 22 77 31 - www.atelierdessaveurs.net

Sciences. Avec «Cuisine en fête», de jeudi à samedi, c'est le moment pour se (re)mettre aux fourneaux. Pour le plaisir.

Et maintenant, cuisinez !

Depuis 2003, « Cuisine en Fête » est un grand week end pour donner l'envie et les moyens au plus grand nombre de se (re) mettre aux fourneaux, en famille et entre amis.

Ce rendez-vous gourmand de la rentrée doit vous faire redécouvrir la cuisine « plaisir-loisir ». L'association unionaise

« L'Atelier des Saveurs » a pour but de promouvoir des cours de cuisine accessibles à tous les passionnés, initiés ou non.

L'IMPORTANT DE LA TRANSMISSION

Ces stages consistent à l'élaboration de menus, où vous apprendrez à cuisiner des

recettes originales pour les refaire facilement à la maison.

Pâtisserie, Tagines et autres

spécialités au travers de thèmes concernant différentes régions du monde, sans oublier notre cuisine traditionnelle.

Tout le monde n'a pas eu la chance d'avoir une grand-mère ! D'où le succès des livres et cours de cuisine. Cuisiner, c'est saisir l'importance du geste, sentir l'importance des proportions, cuisiner une sorte de « cuisine instinctive ».

Pour renouer ce lien de transmission que beaucoup croient rompu, il suffit de retrousser ses manches : passons à notre tour en cuisine pour montrer aux enfants le plaisir de cuisiner pour

bien se nourrir !

PROGRAMMES « SPÉCIAL CUISINE EN FÊTE »

Réservation obligatoire au 05-67-22-77-31

(places limitées) :

- Jeudi 25 septembre 2008 de 14 heures à 16 h 30 : cake au chocolat, madeleines de Commercy (réservation 25 €)

- Vendredi 26 septembre de 14 heures à 16 h 30 : cake au citron, cake au caramel (réservation 25 €)

- Samedi 27 septembre de 9h 15 à 13 heures : tajine d'agneau et légumes de saison, fabrication de pain marocain et pâtisseries (babouches aux amandes) réservation 50 €.

LES CONTACTS

François Duclos, L'Atelier des Saveurs 20, Rue Beausoleil.

Tél : 05 67 22 77 31

<http://www.atelierdessaveurs.net> Accueil chaleureux et convivial garanti, n'hésitez pas à les rejoindre pour ce week-end ou participer à leurs ateliers chaque semaine !



Venez préparer et vous régaler de bons petits plats à «L'Atelier des Saveurs»!

Le plaisir de la préparation avant tout de la dégustation.

L'Union. «L'atelier des saveurs» vous invite aux fourneaux dès demain.

Retrouvez les plaisirs de la «cuisine loisir»

Animations. L'association unionaise «L'Atelier des saveurs» propose trois jours de découverte gastronomique placés sous le signe du plaisir

partagé de la cuisine, un programme spécial «cuisine en fête» spécialement mijoté de jeudi à samedi.

L'union. Les petits plats font toujours les grands amis

Animations. L'Atelier des saveurs porte bien son nom.

📷 ZOOM



Quel plaisir de préparer des mets savoureux : sous le signe de la convivialité.

A l'Atelier des Saveurs, Mina peut vous apprendre à concocter des bons petits plats. Mina qui a été formée au centre culinaire Alain Ducasse, est lauréate de concours culinaires.

Chaque séance est organisée autour d'un menu de saison, renouvelé chaque semaine.

Ces cours consistent à l'élaboration de menus équilibrés et raffinés, à apprendre à cuisiner des recettes originales pour les refaire facilement à la maison.

Durant ces ateliers, vous apprendrez la pâtisserie, l'art des tagines et autres spécialités au travers de thèmes concernant différentes

régions du monde, sans oublier notre cuisine traditionnelle.

Lors des stages proposés le samedi matin de 9h30 à 13 heures, vous pourrez préparer ce mois-ci des magrets de canard aux saveurs exotiques le 2 mai, une tajine de poulet aux pruneaux et amandes effilées le 9 mai, un couscous royal le 16 mai, ou des Saint-Jacques poêlées et achards de légumes au safran et beurre d'orange le 30 mai.

Vous serez accueillis par groupe de 4 à 6 personnes, dans une cuisine à l'image de L'Atelier des Saveurs: dans une ambiance très conviviale.

Après l'élaboration des plats, les réalisations sont dégustées sur place, avec échanges des sensations et conseils avisés du chef !

Des prix préférentiels sont accordés aux adhérents de l'association : 35€ au lieu de 50€ .

A partir du mois de mai, des ateliers pâtisseries ont lieu les mardi de 14 heures à 16 heures.

Par ailleurs, si vous devez recevoir des amis, les recevoir comme un chef, chez vous, et en ayant du temps à consacrer à vos invités, faites appel à L'Atelier des Saveurs qui viendra à votre domicile. Mina explique : « Nous vous proposerons un menu, nous faisons les achats et le jour «J» nous préparons chez vous, pour vous et vos convives, le repas prévu au préalable ».

Contact : Mina Duclos au 05 67 22 77 31 , 20 rue Beausoleil -L'Union.

L'Union. Apprendre à cuisiner avec l'atelier des saveurs



C'est dans une ambiance détendue que vous pourrez préparer des mets traditionnels ou découvrir des saveurs d'ailleurs. Photo DDM D.O. C'est dans une ambiance détendue que vous pourrez préparer des mets traditionnels ou découvrir des saveurs d'ailleurs. Photo DDM D.O.

L'atelier des saveurs rassemble en toute simplicité, depuis quelques années, curieux et passionnés autour du plaisir d'apprendre et de partager.

Pendant les cours, les participants apprennent les gestes élémentaires ou se perfectionnent en petits groupes dans une ambiance conviviale et didactique. Un moment complice pendant lequel les chefs enseignants dévoilent mille et une astuces.

Des groupes de 6 à 7 personnes

L'atelier des saveurs est une passerelle vers la créativité culinaire et la clé de la découverte des richesses culturelles régionales. Il s'adresse aux amoureux des techniques traditionnelles et modernes de la gastronomie des différentes régions du monde.

Lors des stages proposés en septembre, voici quelques exemples des mets que vous pourrez préparer : roulé de dinde et marguerite aux amandes, le mardi 1er septembre. Une terrine de la mer et des mini-cakes framboises-amandes, le jeudi 3 septembre. Des terrines de poivrons multicolores le samedi 5 septembre. Les roulades de poulet aux herbes et cœur tendre ou les madeleines dodues au chocolat, le mardi 8 septembre. Un feuilleté au saumon, et des verrines aux biscuits roses et aux fruits rouges, le jeudi 10 septembre. Le fameux couscous royal, et les pâtisseries orientales le jeudi 24 septembre. Encore une terrine, de poulet aux herbes cette fois, accompagnée de tagliatelles de légumes caramélisés parfumés au cumin. Enfin des croustillants de thon, et des nems aux légumes le samedi 26 septembre. Et bien d'autres mets délicieux !

Vous serez accueillis par groupe de 6 à 7 personnes, dans une cuisine à l'image de l'atelier des saveurs, les mardis de 14 h 30 à 18 heures, les jeudis de 18 heures à 20 heures et les samedis de 9 h 15 à 13 heures.

Après l'élaboration des plats, les réalisations sont dégustées sur place, dans un esprit de partage, avec échanges des sensations et conseils avisés du chef.

Des prix préférentiels sont accordés aux adhérents de l'association : 35 € au lieu de 50€.

Contact : Mina Duclos, 20 rue Beausoleil. Tel : 05.67.22.77.31 ou 06.07.62.93.48.

Toulouse. Regard sur le Maroc d'aujourd'hui

Festival. Culture et saveurs d'un pays ensorcelant.

zOOM



L'atelier des saveurs a régalié l'assistance. Photo DDM

La première édition du festival culturel marocain de Toulouse a déployé ses fastes jusqu'à dimanche dans la cour du Musée des Abattoirs. Une occasion toute neuve de découvrir ce qui se publie, se peint, se filme et s'entend dans le Maroc d'aujourd'hui. On peut y partager aussi quelques-uns des secrets qui contribuent à la beauté des femmes et se former au sein d'ateliers à la délicieuse cuisine marocaine. Parmi les invités de marque : Marie-Louise Belarbi, cofondatrice des éditions Tarik attachée de presse chez Julliard en France, mariée à un marocain et arrivée dans ce pays en 1961. Elle a publié plusieurs livres de témoignages de survivants du camp de Tazmamart ; (Atlas),

prison secrète pour prisonniers politiques pendant les années de plomb. La prison est devenue un symbole d'oppression dans l'histoire politique du Maroc contemporain. Cette collection est aujourd'hui progressivement traduite en arabe. La peinture marocaine s'expose également. Voici 2 mois, s'est ouvert à Casablanca un musée dans les anciens abattoirs de la ville. Un bâtiment construit par Liautey dans le style arabo andalou. Les thèmes des toiles sont inspirés de la vie quotidienne la plus authentique. Il existe une peinture urbaine sophistiquée et mélangeant les techniques et une peinture « rurale », inspirée de la nature et créée par les femmes. Le cinéma marocain est de plus en plus sélectionné et primé dans des festivals arabes, africains et occidentaux. On peut y voir pendant ce week-end, six films dont les sujets sont tirés de l'actualité récente, ont un caractère social, philosophique ou politique.



L'atelier des saveurs a régalié l'assistance. Photo DDM