



## Cours de cuisine Espace Maïtena par Patrice Demangel

**Le 07 février 2020 :**

« **On goûte et on emporte** » cours de 1h30 à 69€/ pers (vous emportez les 2 plats, que vous avez réalisés (*par mesure d'hygiène, nous vous remercions d'amener une glacière pour le transport des plats à la maison*))

*Possibilité de pouvoir ramener les deux plats supplémentaires pour 15€/pers*

Poke Bowl complet et bien être

- Côté marin : Dorade Marinée, Céréales, Légumes cuits et crus, Algues et Vinaigrette iodée
- Côté terroir : Tartare de Bœuf, Légumineuses, Légumes cuits et crus, quelques graines, Jus corsé et Epicé

*« Confection et préparation des différents ingrédients, connaissances des bienfaits du Poke bowl, notions de diététique »*

**Le 21 Février 2020 :**

« **On passe à Table** » Cours de 2h à 89€/ pers (vous emportez les 2 plats que vous avez réalisés)

- Risotto de Langoustines et Légumes du Moment, Tuile croustillante d'Ardi Gasna

*« Connaissance du produit et qualité, techniques de préparation des Langoustines, réalisation du jus et cuisson du Risotto. Assaisonnement et présentation »*

*Présentation du plat fini et dégustation autour du fourneau avec l'accord Met & Vin*

- Tatin de Poire en croute de Gâteau Basque, Caramel laitier à la Fleur de Sel

*« Technique de confection de la pâte, Réalisation du Caramel Laitier, cuisson et montage de la Tatin, présentation »*

*Présentation du Dessert fini et dégustation autour du fourneau avec l'accord Met & Vin*

*Vous emportez vos réalisations à la maison (par mesure d'hygiène, nous vous remercions d'amener une glacière pour le transport des plats à la maison)*

*Possibilité de pouvoir ramener les deux plats supplémentaires pour 15€/pers.*