

Cuisine créative pour tous !

Enivrez-vous de mille et une saveurs gourmandes et éveillez votre sens culinaire à l'occasion des cours de cuisine de l'ICF Béziers.

Vous laisserez place à l'improvisation lors des flashs du jeudi soir ou approfondirez vos talents culinaires lors des matinales gourmandes du samedi.

En ce second semestre 2010, le chef Benoît Règuès vous invite à un voyage culinaire autour du monde de la gastronomie.

Du Rouget noir en chaud froid au tartare d'huîtres, ce sont différentes saveurs qui viendront habiter votre palais, vous faisant découvrir les joies de préparer un bon plat à consommer sans modération !

Vous découvrirez de nouvelles alliances en concoctant ce nougât de foie gras. Vous partirez à la recherche de recettes originales comme ces Finger's de foie de veau persi « aiade ».

La cuisine comme chez soi, façon grand chef, c'est à l'ICF Béziers !

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

Institut Consulaire de Formation de Béziers
Filière Hôtellerie & Restauration

Amphithéâtre
Rue de Chiclana - BP371
34500 BEZIERS CEDEX

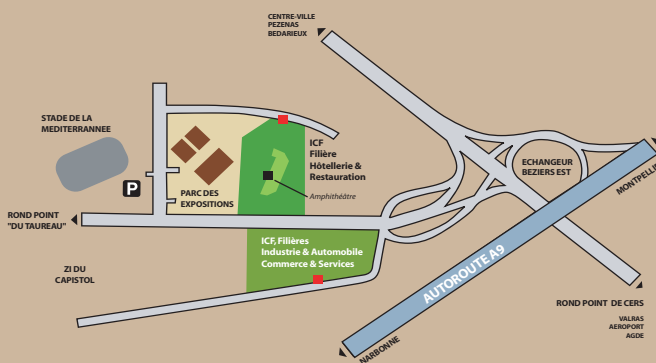
Tèl 04 67 809 709

Informations et Inscriptions «Les Savoureux»

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

www.icf-beziers.fr

Accès



ICF Béziers

Institut Consulaire de Formation

Cours de cuisine tous publics
Second semestre 2010

Les Savoureux



Atelier Gourmand
■ du samedi



Flash Gourmand
■ du jeudi soir

CCI BEZIERS SAINT-PONS
Partenaires pour réussir

CCI BEZIERS SAINT-PONS
Partenaires pour réussir



Atelier Gourmand

■ du samedi

En une matinée, apprenez à préparer avec Benoît Regues un repas épatant à déguster avec gourmandise.

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

18 septembre ou 2 octobre 2010 : 68 €

- « Rouget noir »... en chaud froid crumble safran / tartarine de légume / huile noire
- Canette poudrée d'épices cuisinée aux figues réduction de Banyuls
- Poêlée de fruits rouges pistache / semoule crémeuse vanille / gaspacho fraise, tomate

16 octobre ou 6 novembre 2010 : 68 €

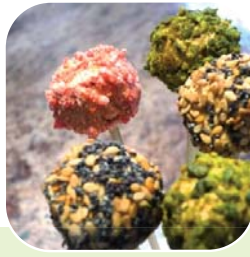
- Rattes vapeur ouvertes en deux tout autour du hareng / condiment citron, anchois, olive, coriandre
- Caille aux raisins version 2010 cannellonis de cèpes / potiron à boire
- Riz au lait tatin croutons de brioche / pomme crue / sorbet pomme verte

20 novembre ou 4 décembre 2010: 68 €

- Huître au tourteau et kumbawa fine gelée d'eau de mer / bouillon de crustacé à la paille
- Encornet farci façon des « Hauts Cantons » cèpes / noix / foie gras... jus de cochon
- Noir c'est noir... Tout autour du chocolat

18 décembre 2010 : 80 € « ViP »

8 plats en petites portions dégustations autour de produits TOP... huître, foie gras, caviar, langoustine, st jacques, turbot, volaille de Bresse...
Le Tout au Champagne...



Flash Gourmand

■ du jeudi soir

Improviser un plat pour un dîner en tête à tête, entre amis, à partir d'un panier. Venez découvrir un à deux jeudis par mois une autre approche de la cuisine en suivant un atelier démonstration dans notre amphithéâtre cuisine.

Jeudi 23 septembre 2010 : 1 Heure, 18€

Les plats bistronomique...

- Tarte fine andouillette / vinaigrette au vin d'ici
- Brioche perdue salée / poêlée de champignons / œuf mollet
- Finger's de foie de veau persi « aiade »
- Pâté de campagne / pain grillé tartiné d'échalote confite

Jeudi 7 octobre 2010 : 1 Heure, 18€

Dessert du placard...

- Croquettes chocolat / Nutella® / thé vert
- Semoule crémeuse version tatin
- Clafoutis poire et dragée
- Yaourt crousti fruits...

Jeudi 21 octobre 2010 : 2 Heures, 30€

Tart' :

- Tarte noisetine poire vigneronne / vin chaud à la paille
- Tarte pom' raisin / crumble cannelle
- Tarte au chocolat et citron vert
- Tarte au citron et gingembre / crouste de meringue
- Tarte « Tutti frutti » / crème version cheesecake

Jeudi 4 novembre 2010 : 1 Heure, 18€

Coquillage et crustacé :

- Bouillon mousseux de moules / fenouil et chorizo
- Tartare d'huître et langoustine retour d'Asie...
- Nage de coquillage et hareng fumé
- Gambas croustillante / purée d'ail doux / huile de pistache

Jeudi 25 novembre 2010 : 2 Heures, 30€

Le gibier :

- Perdreaux / chou / raisin
- Lièvre / betterave / cacao
- Sanglier / marron / sauce grand Veneur
- Palombe / pain perdu aux abats / crème de genièvre

Jeudi 2 décembre 2010 : 1 Heure, 18€

Deux apéros : côté ville et côté champs

- Tout autour de petites bouchées apéritives sous influence
- Ma cagette canaille à picorer sans modération

Jeudi 16 décembre 2010 : 2 Heures, 30€

Foie gras...

- Rémoulade de foie gras / pop corn / caramel de betterave
- Nougat de foie gras
- Ravioli de foie gras / lait de poule
- Salade de bambou / mangue / Granny smith / copeaux de foie gras
- Crème brûlée au foie gras et cacahuètes



Nouveau ! Alliances gourmandes mets/vins

Découvrez sur les conseils de Ludovic Bigel, sommelier de l'Institut Consulaire de Formation et finaliste du Concours du Meilleur Ouvrier de France, lors de séances d'une à deux heures, les plus belles alliances mets/vins.

Renseignements : 04 67 809 713