

ATELIERS GOURMANDS ÉTÉ 2016

RISOTTO : SECRETS PARTAGÉS

80\$

Mercredi 20 juillet, Mercredi 17 août et Vendredi 2 septembre
10h à 13h

Johanne Vigneau

Un incontournable de la cuisine italienne, à la fois simple et mystérieux, un tantinet capricieux, le risotto est un plat convivial et réconfortant qui rallie tous les goûts à condition d'en maîtriser la technique de base et d'utiliser les bons ingrédients. C'est ce que Johanne démontrera lors de cet atelier en cuisinant avec vous des risotti bien crémeux déclinés en multiples saveurs et couleurs.

À partir d'un risotto de base vous réaliserez deux sortes de risotti, un plutôt classique ainsi qu'un risotto éclatant: le risotto verde, ainsi qu'un orgetto aux champignons. Et, puisqu'il y a parfois des restes, vous saurez comment les utiliser en confectionnant de savoureux arancini.

INCLUS: un verre de vin

ON CUISINE THAÏ

85\$

Vendredi 22 juillet et Jeudi 25 août
10h à 13h

Johanne Vigneau

C'est une incursion au cœur de la Thaïlande gourmande qu'on vous propose dans cet atelier, une invitation à la découverte des saveurs d'un pays qui a séduit Johanne. Les souvenirs qu'elle rapporte de son séjour ont le parfum des aromates thaï, la chaleur des épices et la couleur du soleil. Pour, et avec vous, elle préparera un menu thaï authentique composé de plats simples et savoureux que vous aurez plaisir à reproduire pour offrir à vos invités. Une aventure culinaire des plus exotiques!

Vous apprendrez à cuisiner des plats typiques de la Thaïlande et les goûterez et commenterez à mesure qu'ils seront servis.

MENU

Saté de poulet

Petites crêpes thaïlandaises

Salade de papaye verte

Poisson thaï

Pad thaï

Riz sucré collant au lait de coco et mangue

INCLUS : un verre de vin

PÉTONCLE : UN BIJOU DE COQUILLAGE

95\$

Jeudi 23 juin, Vendredi 1^{er}, Mercredi 13 et Samedi 30 juillet, Vendredi 12 et Mercredi 31 août, Jeudi 8 septembre
10h à 13h

Johanne Vigneau

Ses coquilles à peine entrouvertes laissent apparaître le meilleur des fruits de la mer : le pétoncle.

La chef Johanne Vigneau vous entretiendra brièvement sur la pêche et l'élevage du pétoncle ainsi que les règles de base pour bien traiter et sublimer ce mollusque. Vous goûterez les plats à mesure qu'ils sont réalisés et à midi vous passerez à table échanger sur votre expérience en savourant un plat gourmand...aux pétoncles, bien entendu!

La chef préparera des recettes froides et chaudes mettant en valeur le pétoncle princesse et le pétoncle géant. Vous goûterez les plats à mesure qu'ils sont réalisés et terminerez à table pour échanger sur votre expérience.

MENU

Trilogie de pétoncles princesse

Salade froide toute en pétoncles

Pétoncle poêlé épicé, purée de maïs et chorizo

INCLUS : un verre de vin

SAVEZ-VOUS GOÛTER... LES ALGUES?

80\$

Samedi 2 juillet et Jeudi 4 août
10h à 13h

Johanne Vigneau

Davantage réputées pour leurs propriétés cosmétiques, les algues, ces légumes aquatiques bien connus des asiatiques, tardent à se retrouver dans nos assiettes. Le manque de connaissances tant pour les reconnaître que pour les cuisiner fait qu'on s'y intéresse peu. Ayant participé à l'élaboration d'un magnifique livre dédié aux algues et plantes marines, Johanne vous entretiendra des vertus et qualités des différentes algues, elle vous fera goûter puis préparera des recettes simples et délicieuses qui mettront en valeur la dulse, le wakame atlantique, la laitue de mer et d'autres herbes marines de la Gaspésie aux noms évocateurs de sel et de marée.

Vous apprendrez à intégrer facilement les algues dans vos recettes de tous les jours.

MENU

Blinis au dashi, gravlax signé Gourmande

Nage de moules, écume de laitue de mer

Tartare de saumon, salade de concombre & algues, vinaigrette au dashi

Pâtes verte aux algues et pesto de sabline

Mousse au chocolat et dulse

Inclus: un verre de vin

LES ÎLES AU GRÉ DU TEMPS

95\$

**Mardi 14 et Samedi 25 juin, Mercredi 6, Samedi 16 et
Mercredi 27 juillet, Mardi 9 et Vendredi 26 août et Samedi
10 septembre
10h à 13h**

Johanne Vigneau

Le terroir des Iles-de-la-Madeleine, synonyme de débrouillardise et de richesses insoupçonnées, est au cœur de cet atelier. Au gré des arrivages de saison et du temps qu'il fait, poissons, coquillages, viandes, algues, fruits et herbes sauvages seront tour à tour mis en valeur. La chef Johanne Vigneau présentera un poisson ou un coquillage différent à chaque cours et vous apprendra comment les choisir et les préparer pour la cuisson. Elle vous fera aussi découvrir les fabuleux produits de nos artisans éleveurs terriens. Vous aurez plaisir à découvrir notre patrimoine à travers des plats traditionnels revus en version moderne.

Le menu variera au fil des ateliers. Il sera toujours basé sur trois recettes mettant en vedette un poisson frais ou un coquillage ainsi que deux produits d'ici issus de nos élevages locaux. Vous participerez à la réalisation des plats que vous goûterez et commenterez aussitôt prêts. Vers 12 h 30, la discussion se poursuit à table autour d'une version revisitée du pot-en-pot traditionnel.

INCLUS : un verre de vin

TAPAS DES MERS

85\$

**Mercredi 28 juin, Samedi 9 et Vendredi 29 juillet et Mardi 16
août
10h à 13h**

Johanne Vigneau

Vedettes incontestables de la cuisine espagnole, traditionnellement servis à l'apéro, les tapas sont devenus la façon gastronomique de goûter plusieurs plats dans un même repas – convivialité assurée! En version côtière, les poissons et crustacés s'invitent dans la danse. Les tapas des mers, joliment présentés et cuisinés avec finesse et gourmandise, prennent des allures et saveurs inattendues et vous feront voyager. Règles de base incontournables : utiliser des ingrédients frais et originaux, oser les saveurs, couleurs et textures, ouvrir une bonne bouteille et inviter quelques gourmands à partager.

Vous aurez beaucoup d'amis !

Vous apprendrez à réaliser des tapas chauds et froids faisant la part belle aux produits de la mer. La chef Johanne fera la mise en place des préparations de base et vous informera sur les quantités à prévoir, le choix des ingrédients ainsi que les techniques de dressage et service. En équipe, vous préparerez 4 tapas différents et les dégusterez comme si vous étiez à la maison, un verre de vin à la main!

INCLUS : un verre de vin

BON À S'EN LÉCHER LES PINCES!

110\$

**Samedi 18 juin, Vendredi 8, Jeudi 14 et Jeudi 28 juillet,
Mercredi 10, Vendredi 19 et Mercredi 24 août
10h à 13h**

Évangéline Gaudet et Johanne Vigneau

Noble crustacé, le homard est la star de vos repas festifs, mais vous avez le cœur brisé à l'idée du traître destin que vous lui réservez? Il vous intimide, lui serrer la pince vous effraie? Dans cet atelier convivial, vous découvrirez comment manipuler la bête et en utiliser toutes les parties pour préparer différents plats que vous dégusterez tout au long de l'atelier.

Vous apprendrez à choisir, manipuler, cuire, décortiquer votre homard et à reconnaître les différentes parties de son anatomie. Vous verrez comment utiliser la carapace pour préparer un fond goûteux pour base de sauce et bisque.

MENU

Beurre de homard

Carpaccio de homard, vinaigrette à l'huile de homard

Capuccino de homard

Bruschetta au homard

Tartiflette Tomme des Demoiselles, champignons & homard

INCLUS : un verre de vin

TOUT CRU DANS L'BEC!

85\$

**Mardi 5 et Mardi 26 juillet et Mercredi 3 août
10h à 13h**

Johanne Vigneau

Plus qu'une mode, les préparations crues telles que les tartares et carpaccios sont présents sur tous les menus de restaurants. Le petit dernier, le poké, est le cousin hawaïen du tartare. Simples et rapides à réaliser, ils exigent fraîcheur et rigueur. Lors de cet atelier, vous apprendrez à créer des plats spectaculaires, sains et savoureux et à laisser votre créativité s'exprimer. Qui l'eût cru?!

La chef expliquera la différence entre tartare, carpaccio, tataki et poké. Elle donnera les conseils d'hygiène et salubrité appropriés à la manipulation d'aliments crus. Elle préparera avec vous quatre recettes et vous donnera des suggestions de présentation, de saveurs et de textures pour varier vos menus.

MENU

Tataki de loup-marin des Iles

Le classique tartare de boeuf revisité

Poké hawaïen

Carpaccio de pétoncles

INCLUS : un verre de vin

RETOUR DE THAÏLANDE

90\$

Jeudi 30 juin, Vendredi 15 juillet et Vendredi 5 août
10h à 13h

Johanne Vigneau

De retour de reposantes vacances en Thaïlande, Johanne nous partage une de ses découvertes culinaires : les currys. Au pays des épices, des parfums et des couleurs, le curry est omniprésent : currys rouges, jaunes ou verts, toujours éclatants de saveurs. Découvrez les ingrédients qui les composent et les règles de base pour réussir soupes et autres sautés colorés. Un rendez-vous ensoleillé, parfumé et exotique à ne pas manquer.

Vous préparerez différentes pâtes de currys, apprendrez comment marier les saveurs et les textures pour bonifier ces pâtes savoureuses et ainsi créer trois délicieuses soupes et trois sautés thaïlandais. Vous pourrez même rapporter un peu de ces pâtes de currys à la maison, pour faire découvrir ces saveurs exotiques aux vôtres.

Inclus: un verre de vin

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS...

75\$

Samedi 6 et Samedi 27 août
10h à 13h

Ronald Labelle et Johanne Vigneau

Nos îles regorgent de champignons sauvages. Pour votre sécurité, il est essentiel de mettre le bon nom sur le bon spécimen avant de les consommer. Ronald Labelle, notre mycologue averti, vous introduira à cet univers. En sa compagnie, vous irez en forêt et apprendrez à scruter le sol, à reconnaître et identifier nos différentes espèces et ce, dans le respect du milieu.

Après une brève rencontre d'initiation, vous partirez pour une randonnée en forêt d'environ une heure pour mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre. Au retour, nous vous servirons un rafraîchissement et, pendant que vous complétez votre formation, vous observerez du coin de l'œil la chef qui cuisine pour vous le plat que vous dégusterez.

MENU

Flatbread aux champignons, canard confit et Tomme des Demoiselles servi avec salade de roquette.

INCLUS : un verre de vin.

Cette activité est assujettie aux conditions météo. Vêtements appropriés sont recommandés. Le matériel nécessaire à la cueillette vous sera remis sur place avant de vous rendre au lieu de cueillette. Vous fournissez votre moyen de transport.

TOUT EST DANS L'BOL!

60\$

Samedi 23 juillet et Samedi 20 août
10h à 13h

Christine Arseneau-Boucher et Johanne Vigneau

Nous vous offrons un atelier-causerie animé par Christine Arseneault-Boucher, adepte de cuisine végane depuis plus de trois ans, qui démystifiera les principes d'une alimentation végétale. En abordant les bienfaits de ce mode de vie, elle présentera les différents produits de base de son garde-manger, les combinaisons gagnantes ainsi que ses recettes coup de cœur. Elle parie que vous n'en reviendrez pas! Avec les trucs et conseils qu'elle vous offrira, vous pourrez, vous aussi, faire vos premiers pas en cuisine végétale.

ATELIER-CAUSERIE

Après avoir défini les grandes lignes de l'alimentation végétale, notre invitée nous proposera des recettes et des combinaisons gagnantes pour s'initier à la facette culinaire de ce mode de vie. Le fameux « bol » est un repas incontournable de la cuisine végane : vous verrez que les aliments variés et les sauces gourmandes qui peuvent le composer offrent mille et une possibilités! Vous dégusterez le vôtre et échangerez avec notre invitée autour d'un thé revivifiant et d'un dessert fruité et surprenant!

DUMPLINGS & CHINOISERIES

85\$

Mardi 19 juillet et Mardi 23 août
10h à 13h

Geneviève Morin et Johanne Vigneau

Ces petites bouchées de bonheurs cuites vapeur, souvent protégées par une pâte translucide, vous intriguent? Les *bao*, ces petits pains vapeur chinois farcis de fondants morceaux de viande caramélisée, vous font envie? Une fois les secrets de ces en-cas asiatiques mis à jour, vous prendrez un plaisir fou à marier les saveurs et textures ainsi qu'à faire trempette dans les différentes sauces savoureuses.

Vous apprendrez à confectionner les farces, à base de viande ou végétariennes, qui garniront vos raviolis chinois, ainsi que plusieurs techniques de façonnage et de cuisson. Vous réaliserez également des petits pains vapeurs garnis de porc fondant, prêts à impressionner même les plus foodies de vos amis! Vous terminerez avec les sauces et trempettes qui rendront ces bouchées spectaculaires.

MENU

Soupe aux raviolis de Canton

Dumpling végété

« Pot stickers » porc & crevettes

Bao au porc char siu

Bao à l'effiloché de porc

Sauces & trempettes d'accompagnement

INCLUS: un verre de vin

TRÉSORS DE BORD DE MER

75\$

Samedi 13 août et Samedi 3 septembre

10h à 13h

Johanne Vigneau

Qui ne s'est jamais promené sur une plage aux Iles sans croiser coquillages, algues ou herbes de mer ? Les bords de côte regorgent de ces trésors méconnus, voire insoupçonnés. Sauriez-vous les nommer ? Saviez-vous que plusieurs sont délicieux et que vous pouvez les utiliser dans de succulentes recettes ? Offrez-vous une mémorable balade sur la plage. Vous ferez des découvertes étonnantes, apprendrez à reconnaître les différents coquillages, algues et herbes de mer comestibles et, au retour en atelier, vous ferez connaissance avec leur saveurs.

L'activité débute par une brève rencontre à l'atelier pour les consignes d'usage. Puis on se donne rendez-vous sur le bord de l'eau pour une balade d'initiation d'environ 1h30. De retour à nos locaux, vous dégusterez un Bloody César revisité pendant que la chef prépare un panaché de bord de mer mettant en valeur coquillages, algues et herbes marines. Vous goûterez, commenterez et en redemanderez ! À midi vous partagerez un généreux potage aux accents marins et trinquez au plaisir de la découverte.

INCLUS : un verre de vin

Cette activité est assujettie aux conditions météo. Vêtements appropriés sont recommandés. Le matériel nécessaire à la cueillette vous sera remis sur place avant de vous rendre au lieu de cueillette. Vous fournissez votre moyen de transport.

LA MAIN À LA PÂTE

80\$

Mardi 12 et Jeudi 21 juillet, Mardi 2 et Jeudi 18 août

10h à 13h

Johanne Vigneau

On croit à tort qu'une machine à pâte – un laminoir – est nécessaire pour fabriquer les pâtes fraîches. Pourtant, plusieurs pâtes ne requièrent qu'un tour de main et trois ingrédients! Venez expérimenter avec nous les différentes façons de fabriquer vos propres pâtes fraîches, italiennes ou pas! Qu'elles soient à base de pommes de terre, de semoule de blé ou encore de pâtes à dumplings du commerce, faire son souper de A à Z n'aura jamais apporté autant de satisfaction!

Vous apprendrez plusieurs techniques de pâtes fraîches italiennes où le laminoir n'est pas nécessaire et préparerez les pâtes de bases. Vous verrez également plusieurs techniques de préparation de sauces qui accompagneront à merveille vos pastas. À midi, vous passez à table déguster et commenter vos réalisations.

MENU

Gnocchi au jus de viande, réduction de balsamique

Spaetzle au beurre aromatisé aux herbes

Gnudi à l'huile vierge

Frascatelli sauce crème, pétoncle poêlé épicé

Raviolis-minute à la saucisse, sauce tomatée

INCLUS : un verre de vin

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET CONDITIONS DE VENTE

Les inscriptions pour les ateliers se font en ligne, par téléphone, ou en personne au local de Gourmande de nature.

Les prix indiqués sont par personne et n'incluent pas les taxes.

La totalité du paiement est exigible au moment de l'inscription et est payable via Paypal par carte de crédit Visa ou MasterCard, carte bancaire, argent ou certificats-cadeau Gourmande de nature.

POLITIQUE D'ANNULATION

Si vous annulez à *plus* de 72 heures du début de l'atelier :

Non remboursable, mais échangeable pour un autre atelier, selon nos disponibilités.

Si vous annulez à *moins* de 72 heures du début de l'atelier :

Non remboursable ni échangeable mais transférable à une autre personne que celle inscrite. S.V.P. nous en aviser et nous donner son nom.

Pour connaître en détail toutes les modalités, veuillez consulter notre site web.

Ce document est publié à titre informatif seulement et est sujet à changements sans préavis. En cas de disparité entre celui-ci et la version Web, tant dans les modalités et conditions de vente que dans les textes descriptifs, le prix et l'agenda des ateliers, seule la version WEB sera retenue comme étant la version officielle.

Inscription ou information :

418-986-6767

www.gourmandedenature.com

1912 chemin de l'Étang-du-Nord

Iles de la Madeleine, Québec