



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



**NOUVEAU EN JUIN**

## Astuces et tours de main de la cuisine française

**Apprenez les bases de la cuisine française en 6 étapes :**

La cuisson des légumes, des viandes et des poissons, les sauces,  
la pâte à choux et encore l'œuf parfait !

Selon le thème, les préparations sont dégustées sur place ou emportées.

**Les mardi et mercredi, de 18h30 à 20h30**

Mardi 19 juin : La cuisson des légumes

Mercredi 20 juin : La pâte à choux

Mardi 26 juin : La cuisson du poisson

Mercredi 27 juin : L'œuf dans tous ses états !

Mardi 3 juillet : Les sauces

Mercredi 4 juillet : Cuisson de la viande

**Cours de 2h**

**Le cours : 50€ (dégustation comprise)**

**Cycle de 6 cours : 250€ au lieu de 300€**

**Réservation par mail [info@incuisine.fr](mailto:info@incuisine.fr) ou par téléphone 04 72 41 18 00**



### Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



Samedi 26 mai 14h00-15h30	Atelier parents/enfants Girl power !	25€	Pour la fête des mères, partagez un moment entre filles en cuisine. Apéro festif et girly, du sucré et du salé !
Samedi 2 juin 15h00-16h30	Atelier enfants Vive l'Amérique !	25€	Nuggets et cookies faits maison avec de bons produits ! Du poulet fermier, de la chapelure maison, du ketchup que tu fais toi-même et l'incontournable cookie américain, avec des produits de qualité !
Vendredi 8 Juin 17h00-19h30	1.2.3 Veggie Cuisine végétale	30€	Des plats végétariens faciles et inratables pour votre quotidien. Atelier de cuisine végétale animé par l'association 1,2,3 Veggie Inscriptions sur le site <a href="http://www.123veggie.fr">www.123veggie.fr</a>



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.  
Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



Mercredi  
13 juin  
12h15-13h30

Les déjeuners ZEN  
du mercredi

30€

La pleine conscience c'est vivre Ici et  
Maintenant.

Be Unified, en partenariat avec In Cuisine,  
vous propose une heure de détente pour  
déjeuner en pleine conscience.

**Thème abordé : Les couleurs**

Vendredi  
15 Juin  
16h00-18h30

1.2.3 Veggie  
Cuisine du Monde

30€

Apprenez à utiliser les épices et à adapter  
les grands classiques de la cuisine des cinq  
continents en mode veggie !

Inscriptions sur le site [www.123veggie.fr](http://www.123veggie.fr)

Samedi  
16 juin  
15h00-16h30

Atelier  
parents/enfants  
Fête des pères

25€

Vrai burger maison et coulant au  
chocolat cœur de fruits... Vous allez  
succomber ! Un moment de complicité  
gourmande entre père et fils.



## Information

La pré inscription peut être faite par  
téléphone, toute inscription est définitive  
après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours  
annulés moins de 72h à l'avance, merci de  
votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte  
pour un groupe pré-constitué :  
choisissez votre jour, votre heure,  
votre thème et participez à un moment  
gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



Mardi  
19 Juin  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main** **50€**  
**La cuisson des légumes**

Apprenez les bases de la cuisine française en 6 étapes.  
Commencez avec la cuisson des légumes pour un été réussi !  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte (voir p.1)

Mercredi  
20 juin  
12h15 13h30

**Les déjeuners ZEN  
du mercredi** **30€**

**La pleine conscience c'est vivre Ici et Maintenant.**  
Be Unified, en partenariat avec In Cuisine, vous propose une heure de détente pour déjeuner en pleine conscience.

**Thème abordé : Les cuissons**

Mercredi  
20 juin  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main** **50€**  
**La pâte à choux**

Apprenez les bases de la cuisine française en 6 étapes.  
2e séance : la pâte trop chou ! Alors c'est qui le pâtissier?  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte (voir p.1)



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.  
Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



Mardi  
26 juin  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main** 50€  
**La cuisson du poisson**

Apprenez les bases de la cuisine française  
en 6 étapes.  
3e séance : réussir la cuisson du poisson!  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte

Mercredi  
27 juin  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main** 50€  
**L'oeuf !**

Apprenez les bases de la cuisine française  
en 6 étapes.  
4e séance : l'oeuf dans tous ses états, qui de  
l'oeuf ou vous aura le dernier mot?  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte  
(voir p.1)

Mardi  
3 Juillet  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main** 50€  
**Les sauces**

Apprenez les bases de la cuisine française  
en 6 étapes.  
5e séance : L'art de réussir ses sauces  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte  
(voir p.1)



## Information

La pré inscription peut être faite par  
téléphone, toute inscription est définitive  
après réception du règlement.  
Nous ne pouvons rembourser les cours  
annulés moins de 72h à l'avance, merci de  
votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte  
pour un groupe pré-constitué :  
choisissez votre jour, votre heure,  
votre thème et participez à un moment  
gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



Mercredi  
4 juillet  
18h30-20h30

**Astuces  
et tours de main**  
**La cuisson de la viande**

**50€**

Apprenez les bases de la cuisine française  
en 6 étapes.  
6e séance : Devenez le roi du barbecue !  
Cycle de 6 séances ou cours à la carte  
(voir p.1)



## Information

La pré inscription peut être faite par  
téléphone, toute inscription est définitive  
après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours  
annulés moins de 72h à l'avance, merci de  
votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte  
pour un groupe pré-constitué :  
choisissez votre jour, votre heure,  
votre thème et participez à un moment  
gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



**NOUVEAU POUR LA RENTREE**

**Le 3 en 1...**

**Modulez votre cours !**

**La Chef de Toque & Choc et In Cuisine vous proposent  
un nouveau format d'ateliers de pâtisserie.**

Un atelier de 3h autour d'un ingrédient de base, divisé en 3 modules de 45min,  
complémentaires ou distincts.

Vous êtes libres de choisir le nombre de modules qui vous convient, en fonction de vos  
envies, de vos compétences et de votre porte-monnaie.

## Les modules

**Module 1** : Recette de base

**Module 2** : Appareil ou garniture

**Module 3** : Dressage et finition

## Les samedis de 16h à 19h (voir le détail du planning)

Samedi 29 septembre: Le biscuit cuillère

Samedi 13 octobre : L'entremets revisité

Samedi 17 novembre : Le caramel

Samedi 1e décembre : La génoise et le biscuit

Samedi 15 décembre : Les macarons

**Le cours complet (3 modules) : 66 €**

**Le module: 22€**

**Réservation par mail [info@incuisine.fr](mailto:info@incuisine.fr) ou par téléphone 04 72 41 18 00**



## Information

La pré inscription peut être faite par  
téléphone, toute inscription est définitive  
après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours  
annulés moins de 72h à l'avance, merci de  
votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte  
pour un groupe pré-constitué :  
choisissez votre jour, votre heure,  
votre thème et participez à un moment  
gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Lundi 24 septembre 15h30-16h30	Atelier enfants Nuggets et Ketchup maison	20€	Apprend à faire toi-même des nuggets et du ketchup maison ! Bien meilleur que le fast food !
Samedi 29 septembre 10h00-12h30	Atelier brunch sucré	55€	Après cet atelier, vous serez le roi du brunch ! La brioche n'aura plus de secrets pour vous tout comme le pain perdu, les cakes et le quatre quarts !
Samedi 29 septembre 16h00-19h00	Cours de 3 modules Biscuits cuillères	22€ le module	Réalisez un dessert haut en couleur.. avec pour base les incontournables biscuits cuillère !
Samedi 6 Octobre 14h00-15h30	Atelier parents/enfants Sushis-makis !	25€	Réalise des sushis et des makis comme un vrai chef ! Apprend la technique du roulage et des baguettes ! Attention, tu auras un gage si tu fais tomber le sushis.



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.





Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Mercredi  
10 Octobre  
15h30-16h30

Atelier enfants  
Goûter géant

20€

Direction l'Amérique ! Découvrez la vraie recette du cookie à l'américaine et réalisez un cookie géant à partager avec tes amis !

Samedi  
13 octobre  
10h00-12h30

Atelier  
Desserts en verrine

55€

De bons desserts déclinés en verrines : Panna Cotta, tuiles, opaline... Apprenez aussi la technique des crèmes en siphon !

Samedi  
13 octobre  
16h00-19h00

Cours de 3 modules  
Entremet revisité

22€  
le module

Vous avez toujours eu envie de réaliser un des grands classiques de la pâtisserie, un entremet? C'est possible !

Mercredi  
24 Octobre  
15h30-16h30

Atelier enfants  
Carrot cake

20€

Halloween approche à grand pas... Tu es prêt à découvrir une recette surprenante? Réalise un gâteau aux carottes avec notre chef.



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Samedi  
27 octobre  
10h00-12h30

Atelier mignardises  
et café gourmand

55€

Atelier pour les grands gourmands tout en mignardises : madeleines, financiers, muffins, florentin...

Mardi  
30 octobre  
15h30-16h30

Atelier enfants  
Spécial Halloween

20€

Enfile ton déguisement le plus terrifiant ! Il est l'heure de cuisiner des gâteaux ensorcelés pour faire fuir les vampires.

Samedi  
3 Novembre  
14h00-15h30

Atelier  
parents/enfants  
Hachis parmentier,  
chiche?

25€

Chiche de faire ton propre hachis parmentier comme un grand? Et pour le dessert, sors les gros bras, tu vas préparer un bon dessert au chocolat !

Mercredi  
7 Novembre  
14h30-15h30

Atelier enfants  
Légumes en folie

20€

Fais pas cette tête, les légumes c'est bon quand c'est bien préparé ! Chez nous on les cuisine en galette.



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Samedi 17 novembre 10h00-12h30	<b>Atelier confiseries</b>	<b>55€</b>	Réalisez les bonbons de votre enfance... vous-même ! Caramels tendres, nougats, guimauves, langues de chat...
Samedi 17 novembre 16h00-19h00	<b>Cours de 3 modules Le caramel</b>	<b>22€ le module</b>	Découvrez comment réussir son caramel maison et préparer de délicieux desserts avec !
Samedi 1e décembre 10h00-12h30	<b>Atelier Bûche roulée de Noël</b>	<b>55€</b>	Bûches roulées en mousse avec des saveurs originales ou classiques, c'est vous qui choisissez votre bûche !
Samedi 1e décembre 16h00 19h00	<b>Cours de 3 modules Génoise et biscuit</b>	<b>22€ le module</b>	Réalisez un layer cake, gâteau à plusieurs niveaux, en alternant biscuits et génoises. Terminez par une décoration en pâte à sucre.



## Information

La pré inscription peut être faite par  
téléphone, toute inscription est définitive  
après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours  
annulés moins de 72h à l'avance, merci de  
votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte  
pour un groupe pré-constitué :  
choisissez votre jour, votre heure,  
votre thème et participez à un moment  
gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Mercredi  
21 Novembre  
15h30-16h30

Atelier enfants  
Les nems !

20€

Découvre les nems en version sucrée et apprends comment les rouler ! Le goûter est prêt.

Mercredi  
12 décembre  
14h30-15h30

Atelier enfants  
Bûche de Noël !

20€

Cette année, ça sera toi le roi après ce cours ! Réalise ta propre bûche de Noël comme celle des pâtisseries.

Samedi  
15 décembre  
10h00-12h30

Tout chocolat

55€

Apprenez à tempérer les 3 sortes de chocolats, préparer un intérieur gourmand et enrober les ! Il n'y a plus qu'à les manger avec le café !



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.



Ateliers pour tous, enfants, ados, parent enfant, adultes

# Programme des ateliers



C'est la rentrée !

Samedi  
15 décembre  
16h00-19h00

Cours de 3 modules  
Les macarons

22€  
le module

Venez apprendre LA technique des macarons à la française ! Macaronner, pocher, laisser croûter...vous serez tout.

Samedi  
15 décembre  
14h00-15h00

Atelier enfants  
Plié comme un  
feuilleté

20€

Travaille la pâte feuilletée pour en faire des petites bouchées à l'apéro. C'est papa et maman qui vont se régaler !

Samedi  
22 décembre  
15h00-16h30

Atelier  
parents/enfants  
Tout chocolat

25€

Chocolats mendiants, truffes... A Noël on adore ces petits chocolats ! Tu relèves le défi de les faire toi-même? Mange pas tout quand même !



## Information

La pré inscription peut être faite par téléphone, toute inscription est définitive après réception du règlement.

Nous ne pouvons rembourser les cours annulés moins de 72h à l'avance, merci de votre compréhension.



Nous organisons des ateliers à la carte pour un groupe pré-constitué : choisissez votre jour, votre heure, votre thème et participez à un moment gourmand en famille ou entre amis.