

Bûche Traditionnelle



Code I - 2 décembre 09 9h00 à 12h00
Code J - 3 décembre 09 20h00 à 23h00
8 personnes maxi - 9 €/personne
Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



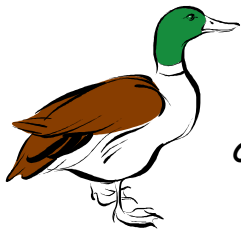
But : Apprendre à confectionner une bûche dite traditionnelle à partir d'une base en biscuit roulé avec différentes garnitures : mousseline et crème au beurre sans oublier la décoration.

Matériel à prendre : 1 couteau - 1 torchon - 1 boîte en plastique.

Animatrice : Robert MICHEL



Foie gras



Code K - 17 décembre 09 de 9h00 à 12h00
Code L - 18 décembre 09 de 20h00 à 23h00
9 personnes maxi - 7€00/personne
Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



But : Apprendre à préparer un foie gras - Découvrir des possibilités de présentations, avec des accompagnements variés, avec une dégustation, accompagnée de vins.

Matériel à prendre : 1 foie gras de canard (env. 800 gr) surgelé (doit être décongelé au moins 24h00 à l'avance) - 1 terrine (15cm L. x 7 cm H.) - un couteau de cuisine lisse et pointu - 1 planche à découper - 2 torchons - des couverts.

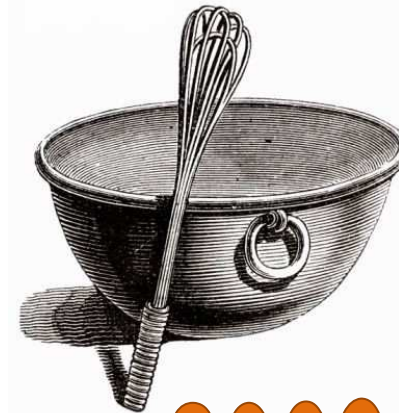
Attention : pour des problèmes de transport, le foie gras ne sera pas cuit sur place.

Animatrice : Claudine RIBOULOT



MAISON des JEUNES
et de la CULTURE

A vous de cuisiner



Saison 2009/2010

Maison des Jeunes et de la Culture
69, rue Charles Courtois
54210 SAINT NICOLAS DE PORT
☎ : 03 83 48 56 76
Courriel : mjcnicolas@wanadoo.fr



Pâtes et Lasagnes

Code A - 15 octobre 09 de 20h00 à 23h00

Code B - 16 octobre 09 de 14h00 à 17h00

8 personnes maxi - 9 €/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port

But : préparer la viande et la sauce des lasagnes - Fabriquer la pâte - chacun (e) repartira avec une barquette de lasagnes et des pâtes (le tout à cuire chez soi)

Matériel à prendre : 1 couteau de cuisine - 2 torchons - 1 plateau à desservir.

Animatrice : Tomassine DEL SORDO

Le Chocolat de A à Z

Code C - 21 octobre 09 de 20h00 à 23h00

Code D - 22 octobre 09 de 9h00 à 12h00

8 personnes maxi - 9 €/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



But : Après des explications sur les différents chocolats, il s'agira de fabriquer, à partir de chocolat de couverture, 8 variétés : orangine, griotte, truffe, praline, caissette, bûchette pâte d'amandes, rocaïlle et muscadine. Pour pouvoir déguster, (avec modération.)

Matériel à prendre : 1 torchon - de quoi transporter les réalisations.

Animateur : Robert MICHEL

Décoration de table : serviettes en Fête



Code E - 19 novembre 09 de 14h00 à 17h00

Code F - 19 novembre 09 de 20h00 à 22h30

8 personnes maxi - 7,50 €/personne

M.J.C de St Nicolas de Port

But : Une table joliment décorée réjouit les yeux avant de réjouir les papilles. A partir de serviettes, fournies par nos soins, avec des rubans, des tortillons,... il s'agira, par pliage et assemblage, de réaliser 5 à 6 modèles de décoration.

Matériel à prendre : De quoi transporter vos serviettes pliées.

Animatrice : Claude BRONIQUE

Cuisine Antillaise

Code G - 24 novembre 09 de 19h00 à 22h00

Code H - 27 novembre 09 de 9h00 à 14h00

8 personnes maxi - 12 € /personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



But : Réaliser un menu antillais : Accra de morue - Poisson à la Créole - Riz au curcuma - Purée de patates douces - Salade de fruits exotiques et le déguster sur place.

Matériel à prendre : 1 couteau de cuisine - 1 économe - 1 torchon - 1 boîte plastique (s'il y a des restes).

Animatrice : Nadia GUERARD



Tourtes et Pâtés

Code M - 14 janvier 10 de 20h00 à 23h00

Code N - 15 janvier 10 de 9h00 à 12h00

8 personnes maxi - 9 €/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



But : Apprendre à préparer des pâtés et des tourtes, avec la préparation de la pâte Brisée et feuilletée, de la viande, de la marinade, sans oublier la cuisson.

Matériel à prendre : 1 couteau - 1 torchon - 1 boîte en plastique.

Animateur : Robert MICHEL

Tourtes et Pâtés

Code M - 14 janvier 10 de 20h00 à 23h00

Code N - 15 janvier 10 de 9h00 à 12h00

8 personnes maxi - 9 €/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port



But : Apprendre à préparer des pâtés et des tourtes, avec la préparation de la pâte Brisée et feuilletée, de la viande, de la marinade, sans oublier la cuisson.

Matériel à prendre : 1 couteau - 1 torchon - 1 boîte en plastique.

Animateur : Robert MICHEL



Nutrition

Code O - 28 janvier 2010 à 20h00

Conférence ouverte à tous - 10€/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port

But : Cette conférence-débat « La Santé dans mon assiette » sera assurée par Mr Thierry MICHEL, nutritionniste. De la protection cellulaire à la protection cardiovasculaire, de la vitalité physique au bien-être psychique, cette conférence donnera à chacun des clés de la nutrition santé. Ou comment agir en prévention et de manière ciblée sur son capital santé.



Nutrition

Code O - 28 janvier 2010 à 20h00

Conférence ouverte à tous - 10€/personne

Salle des Fêtes de St Nicolas de Port

But : Cette conférence-débat « La Santé dans mon assiette » sera assurée par Mr Thierry MICHEL, nutritionniste. De la protection cellulaire à la protection cardiovasculaire, de la vitalité physique au bien-être psychique, cette conférence donnera à chacun des clés de la nutrition santé. Ou comment agir en prévention et de manière ciblée sur son capital santé.

La M.J.C. de Saint Nicolas de Port propose des possibilités d'activités à se adhérents.

Adhésion pour la saison 2009/2010 :
6 € moins de 18 ans et 12 € plus de 18 ans

Pour chaque séance le nombre de places est limité. Il est **obligatoire de s'inscrire** à l'avance (pas de possibilité de venir sans être inscrit au préalable).

Devant le succès rencontré, nous avons décidé de limiter les inscriptions à 4 séances maximum par personne hormis la conférence « Nutrition ».

Règlement de la participation : lors de l'inscription.

Le premier programme « A vous de cuisiner » a été élaboré en fonction de la disponibilité des animateurs et animatrices et des salles. Il sera possible de reprogrammer ces thèmes en fonction de la demande.

Les participations financières sont calculées au plus juste. Elles sont faibles car les animateurs et animatrices sont bénévoles, et la Ville de St-Nicolas-de-Port apporte un grand soutien logistique.

La M.J.C. de Saint Nicolas de Port propose des possibilités d'activités à se adhérents.

Adhésion pour la saison 2009/2010 :
6 € moins de 18 ans et 12 € plus de 18 ans

Pour chaque séance le nombre de places est limité. Il est **obligatoire de s'inscrire** à l'avance (pas de possibilité de venir sans être inscrit au préalable).

Devant le succès rencontré, nous avons décidé de limiter les inscriptions à 4 séances maximum par personne hormis la conférence « Nutrition ».

Règlement de la participation : lors de l'inscription.

Le premier programme « A vous de cuisiner » a été élaboré en fonction de la disponibilité des animateurs et animatrices et des salles. Il sera possible de reprogrammer ces thèmes en fonction de la demande.

Les participations financières sont calculées au plus juste. Elles sont faibles car les animateurs et animatrices sont bénévoles, et la Ville de St-Nicolas-de-Port apporte un grand soutien logistique.