

COURS DE CUISINE

*La phrase de Jean-François Bérard, chef
“Je veux que vous deveniez passionnés
et que la cuisine devienne un plaisir des sens.”*

Au programme les samedis de 9h à 15h

- 9h Visite du potager de La Bastide des Saveurs
- 10h Cours de cuisine
- 13h30 Repas selon les préparations du cours
- Fin vers 15h
- Les cours sont limités à 12 personnes maximum
- Les boissons sont comprises (1/3 de vin, café et eau)

Renseignements :

+33(0)6 22 85 24 34

contact@la-bastide-des-saveurs.com

[@la_bastide_des_saveurs](https://www.instagram.com/la_bastide_des_saveurs)

COURS DE CUISINE

2 MARS 2024 :

Inspiration du moment : Rendez-vous au marché de Sanary dès le matin, pour une sélection de légumes de saison.

Poissons issus de la pêche locale et fruits alléchants à l'étalage.

De retour autour d'une table, nous réfléchissons au menu en considérant les assemblages, les cuissons, les textures, le dressage et les assaisonnements.

C'est l'art d'improviser. La magie et la créativité seront au rendez-vous.

La cuisine est un plaisir, un moyen de vivre pleinement le moment présent

9 MARS 2024 :

Retour au temps jadis : L'art des bocaux et des terrines :

Le canard aux fruits secs et à l'Armagnac. . Le pâté de campagne au cochon.

Le pâté de foie de volaille. . Le foie gras cuit au naturel.

Maîtrise de la cuisson et pasteurisation pour une conservation optimale

@la_bastide_des_saveurs

COURS DE CUISINE

16 MARS 2024:

Les apéritifs, tout un univers !

Panisse, gougères, pissaladière.

Verrines : Rougets, fenouil, jus de bouillabaisse et aïoli.

Tourteau, gelée de crevettes grises, mayonnaise à l'estragon.

Artichaut, coquillages, coriandre.

Pot-au-feu en gelée.

23 MARS 2024

Les Carnivores : Apprentissage des techniques de cuisson pour les grosses pièces de viande et les petites pièces.

Le paleron de bœuf cuit longuement, accompagné d'une sauce marchande, d'épinards, de moelle, d'échalotes, d'ail noir et d'estragon.

Le Veau en surprise.

Légumes du jardin cuisinés comme une pièce de viande.

COURS DE CUISINE

30 MARS 2024

De la cuisine haute couture. L'élégance et le raffinement comme art de vivre !

Tarte iodée aux coquillages.

Loup braisé au fenouil.

Calisson de mangue à l'amande douce avec une meringue glacée.

6 AVRIL 2024

La cuisine en duo. Une expérience pour apprendre à travailler avec complicité.

Cannelloni de calamars, farce fine, gelée de bouillabaisse, huile au safran.

La côte et le filet d'agneau, bayaldi de légumes.

Fine feuille de nougatine aux écorces de citron et fenouil confit.

COURS DE CUISINE

13 avril 2024

Menu création entre terre et mer. Trouvons ensemble la meilleure alliance possible et concluons par une touche rafraîchissante.

Brochettes de la terre.

Brochettes de la mer.

Fruits rôtis et condiment mangue-citron.

20 AVRIL 2024

Partons ensemble en pleine immersion dans le jardin-potager de 5 000m² ! Jean-François Bérard vous partagera son expérience végétale qu'il a su développer, au point de pouvoir en créer un menu entier.

L'ensemble des préparations seront donc uniquement réalisées à partir de produits végétaux issus du potager.

COURS DE CUISINE

27 AVRIL 2024

Utilisons complètement le homard pour un objectif zéro déchet, en le déclinant en plusieurs préparations.

Homard en différentes textures.

Homard et végétal.

Dessert surprise.

4 MAI 2024

Les premiers restaurant de l'Histoire servaient des bouillons raffinés. A consommer seul ou remplaçant le fond, ce sont des élixirs de saveurs et de goûts.

Consommé de pleurotes, langoustines et palourdes.

Consommé de légumes, petits pois et ciboulette.

Consommé d'arêtes de poisson rôties, fenouil cuit à la criste marine.

Gratin de fruits frais.

COURS DE CUISINE

11 MAI 2024

La Riviera comme ligne de conduite.

Salade tout en fraîcheur.

Petits légumes cuits et marinés aux herbes. L'instant iodé, pétales de poisson mariné, citron ciboulette, guacamole de brocolis et chips de poisson séché aux graines d'épices.

Crème glacée au yaourt avec un coulis au lit de fruits et pain de Gènes.

@la_bastide_des_saveurs

COURS DE CUISINE

25 MAI 2024

La noblesse de la Terre dans ce qu'elle a de plus beau à offrir.

Morilles, pâte verte, morilles à peine crémées et jus de volaille au Porto.

Ris de veau revenu et glacé, confit d'échalotes.

Dessert à base de cerises.

1er JUIN 2024

Découvrons comment cuisiner complètement la morue, dans une déclinaison provençale. Concluons par un dessert régressif à la fraise.

Croquettes de morue en chapelure avec piment d'Espelette.

Pétales de morue nacrée, fèves, huile de safran.

Morue à la marseillaise, légumes fondants glacés au jus de bouillabaisse.

Croustillant à la fraise, crème chiboust.

COURS DE CUISINE

8 JUIN 2024

Travaillons ensemble l'artichaut pour le découvrir sous tous les angles.

Velouté d'artichaut.

Artichaut barigoule.

Ravioli d'artichaut, bouillon de poule corsé, beurre de sauge et roquette.

Soupe de cerises à l'Amaretto.

8 JUIN 2024

Le poulpe peut intriguer mais Jean-François Bérard vous apprendra ici à le cuisiner de façon originale !

Salade de poulpe en salsa verde.

Poulpe rôti, pommes de terre confites et câpres.

Joue de porc confite au poulpe, artichaut et légumes croquants.

Dessert surprise.

COURS DE CUISINE

29 JUIN 2024

Place à la sardine, le second poisson pêché en Méditerranée après l'anchois.

Recette traditionnelle et inventive pour bien la préparer.

La sardine à la « Gui Gedda », pour l'apéritif en fraîcheur.

La tatin de sardines, pâte brisée au thym, caramel d'orange à l'ail.

La sardine doucement rôtie et ravioles à la tomate acidulée.

Dessert à la tomate.