



COURS DE CUISINE
Avec Chef Eric
A L'Alliance Française de Vancouver

Prix pour 8 classes: \$886 pour les non-membres AF
\$842 pour les membres AF

Price for 1 class: \$123 for non-members AF
\$116.85 for AF members

A propos de Chef Eric

Avec plus de 30 ans d'expérience dans l'industrie alimentaire dans des hôtels et restaurants en France et au Canada, y compris en tant que Chef Exécutif dans un hôtel cinq étoiles près de Monte-Carlo ; Chef Eric est un instructeur culinaire certifié qui offre des cours de cuisine privés, des services de cuisinier personnels, des événements team building et des voyages culinaires en France. Depuis 2001 Chef Eric gère un site Web culinaire largement reconnu, ainsi qu'une chaîne YouTube. Chef Eric contribue à l'avancement de l'éducation culinaire et a été reconnu dans de nombreux médias et publications comme le New York Times aux États-Unis.

“Fondamentaux de cours de cuisine”

Un mode de vie sain commence souvent par une alimentation saine et un repas équilibré. Apprendre à cuisiner vous aidera à atteindre cet objectif. C'est probablement l'investissement le plus intelligent que vous pouvez faire pour vous et vos proches. Notre série de base de cuisine est le cours parfait pour ceux qui ont besoin d'un nouveau départ dans leur cuisine. Pour tous ceux qui veulent apprendre les principes fondamentaux de la cuisine, aiguïser certaines compétences culinaires, ou veulent savoir pourquoi la cuisine française est si louangée à travers le monde. Avec ce cours, vous apprendrez avec un chef français, des techniques essentielles que chaque chef « amateur » devrait maîtriser. À la fin du cours, vous serez assez confiant pour cuisiner pour vous et vos invités à la maison et vous comprendrez ce que la « cuisson » signifie. En outre, vous

apprendrez l'importance des termes culinaires français dans la cuisine d'aujourd'hui. Chaque terme culinaire désigne une technique de cuisson spéciale ; les connaître vous aidera à comprendre l'art de la *fine* cuisine. Chaque soir sous ma direction vous allez créer un repas multi-cours tout en acquérant de solides compétences. Ces classes en petits groupes (10) peuvent être suivies en série ou individuellement. Associez-vous à un collègue et apprenez à faire tous les plats en suivant les instructions étape par étape du Chef Eric. Chaque classe se terminera par une dégustation de votre préparation. Entre les cours, vous aurez l'occasion, sans frais supplémentaires, de réviser certaines des compétences que vous avez apprises dans les vidéos sur la chaîne de cuisson Chef Eric. Parmi les plats figurent la soupe au pistou, le tartare de poisson, les médaillons de porc grillés, la sauce Charcutière, la sauce à l'échalote au steak grillé, la coriandre Provençale, la sauce hollandaise au saumon poché, les côtes braisées, la Crème Brûlée, la tarte aux pommes et la glace...

Type de classes: 100% pratique

- Type de cuisine: Française
- Titre du Cours: Fondamentaux de Cuisine par le Chef Eric Arrouzé
- Nombre de classes: 8, 3h chacune, de 6h15 à 21h15
- Clients Type: Amateurs sérieux - Non professionnel
- Vous devrez apporter un tablier, un couteau de chef *, un couteau à raclette *, un éplucheur de légumes *, deux serviettes et des chaussures confortables, plates, fermées et antidérapantes. (* Disponible sur place)
- Les participants doivent être âgés de 16 ans ou plus; Aucune expérience préalable de cuisine nécessaire! Un formulaire de responsabilité parentale ou de tuteur sera fourni pour signer.

Classe 1: Sécurité de la cuisine, compétences en couteaux et coupes de légumes

C'est là que tout commence. Cette classe mettra l'accent sur la sécurité de la cuisine, comment se servir d'un couteau et la mise en place. Vous apprendrez comment tenir un couteau et positionner votre main correctement. Pendant que vous préparez votre repas, vous perfectionnerez vos compétences d'utilisation du couteau et apprendrez diverses coupes de légumes essentielles et certaines techniques telles que : ciseler, hacher, émincer, paysanne, tranche, bâtons, dés, et julienne. Vous couperez sans cesse avec plus de précision. Vous apprendrez aussi à affûter et à aiguiser vos couteaux. Enfin, la classe se terminera par un choix approprié de couteaux et des conseils d'achat pour les outils de cuisine adaptés à vos besoins.

Classe 2: Bases et sauces

L'un des fondements culinaires les plus importants est la création de fonds et de sauces. Apprendre à le faire correctement est difficile, et vous apprendrez le concept de «zone de danger» dans la cuisine. Les recettes vous donneront une base de connaissances solides et de compétences dans ce segment crucial des arts culinaires. En plus de leur rôle dans les soupes, les ragoûts, les plats braisés et les sauces, les fonds ajoutent une touche finale savoureuse, souffle d'humidité à de nombreux plats. Les « stocks » sont appelés en français «fonds de cuisine». Tout est dans le nom. Rejoignez-nous et apprenez à fabriquer des fonds blancs et des fonds bruns. Apprenez les techniques fondamentales de la fabrication de la sauce, utilisez une partie de vos fonds pour faire de délicieuses sauces. Faire des sauces référence, y compris Béchamel et Velouté et les incorporer dans votre dîner.

Classe 3: Soupes et apéritifs de base

Dans de nombreuses cuisines, les soupes sont l'épine dorsale du repas, saine, savoureuse et nourrissante. Les soupes sont appelés « potages » en français et sont connus sous une gamme de classifications depuis les premières années du XIXe siècle. Dans cette classe, vous apprendrez à faire un délicieux potage classique et vous utiliserez un bouquet blanc pour faire un consommé - une véritable spécialité française. Vous en apprendrez plus sur les sauces émulsifiées à froid et à faire une mayonnaise à partir de zéro. La sauce sera utilisée pour créer de petits hors-d'œuvre. Enfin, vous apprendrez comment nettoyer, laver et stocker une salade entière avant de faire une belle salade au fromage.

Classe 4: Légumineuses, légumes, céréales et pâtes

Avec ou sans viande, légumes, légumineuses, céréales et pâtes sont l'épine dorsale de toutes les cuisines. Nous ne pouvons pas les manquer car ils sont délicieux et représentent grande partie de nos repas et d'une alimentation saine. Ils ne sont pas vraiment difficile à cuisiner, mais savoir comment les préparer, les rendre brillants et savoureux tout en préservant la plupart de leurs éléments nutritifs s'avère être difficile. Apprenez les secrets de la cuisson avec des recettes gastronomiques qui vous raviront. La classe introduira également quelques épices avec des conseils sur la façon de les utiliser et où les acheter.

Classe 5: Principes fondamentaux de la volaille et comment faire une omelette

Dans cette classe, vous apprendrez à ficeler et rôtir une volaille entière. Vous allez apprendre à la cuire, avant de faire un jus. Vous apprendrez les différences entre un jus et une sauce. Vous désossez et garnirez un poulet entier et braiserez les cuisses. La poitrine de poulet sera utilisée

pour faire deux autres recettes. Une recette vous présentera des sauces (« fonds ») et la seconde à Paner à l'Anglaise et à la poêle à frire. Vous finirez la classe en apprenant comment faire une omelette parfaite et discuter des questions de salubrité des aliments de volaille.

Classe 6: Connaître la viande: les fondements du boeuf, de l'agneau et du porc

Ce soir, c'est la classe carnivore. Une activité essentielle pour les amateurs de viande. Apprenez et comprenez le concept des coupes et des qualités de viande. Sachez faire la distinction entre les coupes tendres et les coupes dures et quelle méthode de cuisson s'appliquent à chacune d'elles. Apprenez à faire une blanquette de veau, des côtes braisées à la perfection, désosser une côte d'agneau, couper les côtelettes d'agneau et les servir avec une sauce provençale et griller une bavette de boeuf avec une sauce à l'échalote au vin rouge. Après cette classe, cuisiner votre viande bleu, saignante, à point, ou bien cuite ne sera plus impossible.

Classe 7: Principes fondamentaux des mollusques et fruits de mer

Nous sommes chanceux, nos côtes sont abondantes de fruits de mer frais, mais nous devons être vigilants, car tous les variétés ne sont pas consommables. Apprenez à prendre des décisions intelligentes en matière de fruits de mer pour aujourd'hui et demain. Dans cette classe, vous apprendrez à découper un poisson entier en filets et comment écailler des huîtres. Vous ferez un tartare de poisson, ferez une réserve pour le pochage, apprendrez à cuire à la poêle et à pocher les fruits de mer, nettoierez et préparerez des crustacés et ferez de belles sauces dont une sauce hollandaise. La classe se terminera sur des conseils sur l'achat de poissons et de coquillages, sur leur fraîcheur et où acheter des fruits de mer.

Classe 8: Fondements et pâtisseries

On ne peut pas oublier le dessert, n'est-ce pas? Ce n'est que le début d'un nouveau répertoire. C'est important parce que c'est la dernière impression que vous donnerez sur un menu. Aujourd'hui, vous apprendrez comment faire une pâte à tarte. Vous ferez une compote de fruits, monterez et cuirez votre tarte avant de la dorer. Vous apprendrez les différences entre les pâtes (à crêpe ou à frire) et les crèmes (anglaise, patissière...). Vous ferez une Crème Brûlée et apprendrez à manipuler un chalumeau pour la caraméliser parfaitement. Vous apprendrez les secrets des crêpes de Chef Eric et à faire vos propres crêpes. Et enfin, vous réaliserez une Crème Anglaise et la transformerez en crème glacée !