



En partenariat avec l'atelier Gourmand –ZAC SUD des Hunaudières –  
68 chemin des Landes du Camp à Ruaudin

**L'APSD vous propose des cours de cuisine**

**Tarif : 42 € le cours (au lieu de 49 €)**

**(Durée : 2h)**

L'atelier Gourmand propose des cours de cuisine ludiques, dans une ambiance chaleureuse permettant de réaliser des recettes simples, innovantes et faciles à reproduire chez soi.

Nul besoin d'être un grand chef, bien au contraire, les cours de L'atelier Gourmand s'adressent à tous, amateurs ou passionnés, petits et grands, gourmands comme gourmets.

Les cours durent en moyenne deux heures, un laps de temps qui permet aux apprentis cuisiniers de préparer, en individuel, en binôme ou en équipe, des recettes. Il peut s'agir d'un menu complet (*entrée – plat – dessert*).



**Spécial crêpière Billig – Crêpes en folie**

**Samedi 11 Avril 2026 de 14h à 16h**

Crêpes dentelles

Pâte à crêpes

Prévoir : 1 boîtes hermétiques+ 2 torchons + 1 assiette



**Les délices de l'Inde**

**Jeudi 07 Mai 2026 de 10h à 12h**

Naans selon vos envies : au fromage, à l'ail, au cumin...

Curry de poulet-coco et son riz saveur cardamome

Lassi mangue-safran

Prévoir : 4 boîtes hermétiques+ 2 torchons +1 pot à confiture



### **Du rhum et des flammes !**

**Jeudi 9 Avril 2026 de 10h à 12h**

**Ou Samedi 6 Juin 2026 de 10h à 12h**

Persillé de crevettes, sauce avocat-rhum

Saumon au curry rhum-coco

Cake fondant, glacé, rhum-orange

Prévoir : 5 boîtes hermétiques + 4 torchons + 4 moules à muffins



### **Au coin du feu !**

**Vendredi 10 Avril de 19h à 21h**

Risotto au cheddar fumé et châtaignes

Tarte au citron en verrine

Prévoir : 3 boîtes hermétiques + 2 torchons + 2 verrines



### **Japon**

**Jeudi 16 Avril 2026 de 18h à 20h**

**Ou Vendredi 8 Mai 2026 de 13h à 15h**

Les sushis, les makis, les california rolls !

Quelle garniture...

Prévoir : 3 boîtes hermétiques+ 2 torchons



### **Atelier Pizza maison**

*Cours en binôme parent/enfant (enfant -14ans) - Date d'anniversaire (1 seule inscription par binôme)*

**Samedi 11 Avril 2026 de 10h à 12h**

**Samedi 16 Mai 2026 de 10h à 12h**

Pizza napolitaine (sauce tomate maison- mozzarella-basilic)

La calzone (tomates-champignons-jambon-fromage)

Pizza sucrée banane chocolat

Prévoir : 3 boîtes hermétiques+ 2 torchons + 1 plateau

Richard se fera un plaisir de vous accueillir pour ces cours.

Le cours permet également de découvrir les secrets des aliments, leurs caractéristiques, leurs qualités, la façon de les choisir et les diverses manières de les préparer, de les accommoder, de les présenter.

A l'issue du cours de cuisine, chacun emporte ses préparations chez soi pour les déguster plus tard, avec ses proches les mets cuisinés, dans une ambiance chaleureuse, un esprit « comme à la maison »

✂.....



### Réservation DES MAINTENANT

A adresser au bureau de l'APSD La Croix de Pierre –  
7, rue des Maillets 72072 LE MANS Cedex 9

Tél. : 02.43.54.71 .00

Accompagné du règlement

NOM :

PRÉNOM :

Numéro de portable :

**Nom du cours et date retenue** : .....

**Nom des participants** : .....

.....

**Nom du cours et date retenue** : .....

**Nom des participants** : .....

.....

Nombre : .....X 42.00€ = .....

MERCI de nous adresser un chèque par cours, ce dernier ne sera encaissé qu'au moment de la réalisation du cours - Un mail de réservation sera adressé à l'Atelier Gourmand